સુખી થવાનો સંદેશો.

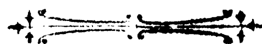


પ્રગટકર્તા,

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી.

શારીરિક સંપત્તિના અમૂલ્ય ભંડાર રૂપ

"સુખી થવાનો સંદેશો."



પ્રકટ કર્ત્તા.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી.

સંગ્રહણી (ઝાડાના રોગ), મુત્રરોગ અને

ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.

દોશીવાડાની પોળ—અમદાવાદ.

મુંબાઇ

ભુલેશ્વરના તળાવ સામે-ત્રીજા ભોઇવાડાને નાકે.



પ્રત ૧૦૦૦૦ — આવૃત્તિ પહેલી.

સંવત ૧૯૭૩ — સન ૧૯૧૭

અડધા આનાની પોસ્ટની ટીકીટ મોકલનારને આ ચોપડી મફત મોકલી આપીશું.

અનુક્રમણિકા.

પાનું	વિષય.
૩	પ્રસ્તાવના.
૧૧	સુખી થવાનો સંદેશો.
૧૨	પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.
૧૨	અમારો હેતુ.
૧૩	હવા.
૧૬	પાણી.
૧૬	ખોરાક.
૧૮	ચા.
૧૯	બુરાં વ્યસનો.
૧૯	દારૂ.
૨૩	માંસાહાર.
૨૬	નિયમિત ખોરાક.
૨૭	કસરત.
૨૯	નિદ્રા—ઉંઘ.
૩૧	બ્રહ્મચર્ય.
૩૩	બાળલગ્ન.
૩૭	કુટેવ.
૩૮	સારી સોબત.
૪૦	બાળ રક્ષણ.
૪૪	અકસ્માતિક બાબતો.
૪૭	પોતાની ફરજો [સુખી થવાના માર્ગો]
૫૦	સારા વૈદ્યનાં લક્ષણ.
૫૧	વૈદ્ય કોને કહેવો જોઇએ ?
૫૨	નકલીઆ વૈદો અને બનાવટી માત્રાઓ.
૫૫	વિલાયતી દવાઓનાં કહેવાતાં કેટલાંક ભોપાળાં.
૬૦	અજાણી વિદેશી દવાઓની શુદ્ધિ—અશુદ્ધિ બાબત મોટા યુરોપીઅન દાક્તરોના અભિપ્રાય.
૬૩	દેશી વનસ્પતિઓનો ચમત્કાર.
૬૪	ધર્મશાસ્ત્રની સંકલનામાં ગુંથાએલા શારીરિક તંદુરસ્તીના અગત્યના નિયમો.

અમદાવાદ-પાનકોરના નાકે આવેલા ધી મનહર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
મોતીલાલ ગણપતરામે છાપી.

ધંધાની કારકીર્દી.

૭૪ ભોળાં મનુષ્યોને બે બોલ.

૭૫ એક કરૂણાજનક બનાવ.

૭૬ સંગ્રહણીના રોગનાં કારણ

૭૭ અમોને ઉદ્ભવેલા વિચારો.

૭૮ જાહેરાત.

૮૦ મુંબાઇમાં અમારી બ્રાંચ.

૮૧ મુંબાઇ અને અમદાવાદમાં

૮૩ પબ્લિકને સલાહ

૮૫ સંગ્રહણી (ઝાડાનો રોગ) સુવા-
રોગ (જાહેર ખબર)

૮૭ કમતાકાતનું દરદ.

૮૮ પુરૂષાતન પ્રાપ્તિ—ખરી મદદ.
[જાહેર ખબર]

૯૦ અમારી દવાશાળાના નિયમો.

૯૨ સર્ટિફીકેટો

મુંબાઇમાં નવું ઠેકાણું.

અમારી દવાશાળાનું બદલેલું મકાન.

ભુલેશ્વરના તળાવ સામે ત્રીજા ભોઇવાડાને નાકે.

સંગ્રહણી (ઝાડા) સુવારોગ અને ધાતુક્ષયના જુદા જુદા કોમના સંખ્યાબંધ દરદીઓના મહાન ભયંકર વ્યાધિઓ મટાડવાથી આખા **મુંબાઇ ઇલાકામાં** તે રોગોના **સ્પેશ્યલિસ્ટ** તરીકે અમો પ્રસિદ્ધ છીએ. અમારૂં મુંબાઇમાં બે વર્ષથી માધવબાગ સામે ચંદાવાડીમાં દવાખાનું હતું, પણ દિન પ્રતિદિન દરદીઓની ગીરદી વધી જવાથી તેઓના સુખ સગવડની ખાતર અમોએ **મુંબાઇમાં ભુલેશ્વરના તળાવ સામે ત્રીજા ભોઇવાડાને નાકે** જાહેર રસ્તા ઉપર મકાન બદલ્યું છે માટે હવેથી તે ઠેકાણે મળવું.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી.

સંગ્રહણી (ઝાડા) સુવારોગ અને ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.

મુંબાઇ-ભુલેશ્વરના તળાવ સામે ત્રીજા ભોઇવાડાને નાકે.

દર રવિવારે અને સોમવારે સવારના ૯ થી ૧૨ અને સાંજના ૪ થી ૮ વાગ્યા સુધી મેળાપ થશે.
ત્યારબાદ અમદાવાદમાં મેળાપ થશે.

પત્રવહેવાર નીચેના શિરનામેજ કરવો.
દેશીવાડાની પોળ—**અમદાવાદ.**

આખા મુંબાઈ ઈલાકામાં સંખ્યાબંધ દરદીઓના
મહાન્ ભયંકર રોગો મટાડી નામના મેળવનાર



વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી.

સંગ્રહણી (ઝાડાનોરોગ), સુવારોગ અને ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.

પ્રસ્તાવના.

વીસમી સદીના પૂર્વાર્દ્ધમાં હિંદુસ્તાનની ઉન્નતિ અનેક માર્ગે થવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે, તેમાં સાહિત્ય, વિજ્ઞાન અને વ્યાપારનાં ક્ષેત્રોમાં **રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, ત્રિભુવનદાસ ગજ્જર, મી. જમસેદજી તાતા** વિગેરે વીર પુરૂષોદ્વારા પ્રારંભ પણ થઇ ચૂક્યો છે, છતાં **ચરક** અને **સુશ્રુત** જેવા વિશ્વમાન્ય મહર્ષિઓના હાથથી સ્થાપવામાં આવેલું આયુર્વેદનું અતિ ઉપયોગિ ક્ષેત્ર હજુ સુધી કેવળ ઉપેક્ષાજ ભોગવે છે, તે જોઇ આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતું નથી.

મનુષ્યજાતિનાં શારીરિક તથા માનસિક દુઃખોના નિવારણાર્થે સુધરેલી દુનિઆમાં અનેક શોધખોળ તથા નવીન પ્રયત્નો થઇ રહેલા છે, પણ ખાસ એક અગત્યની દિશામાં પ્રયાણ કરવા અગર કરાવવાને કોઇ સમર્થ વ્યક્તિ અથવા યોગ્ય મંડળો બહાર પડશે નહિ, ત્યાંસુધી ઉપર કહેલાં સંકટોથી આર્યાવર્તની પ્રજા સહેલાઇથી મુક્ત થઇ શકશે નહિ.

આ દિશા તે પ્રાચીન આયુર્વેદની શોધખોળ તથા પુનરૂદ્ધારની છે, અને અર્વાચીન પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિને મુકાબલે તેની શ્રેષ્ટતા નીચેનાં કારણોથી સાબિત થાય છે:—

[૧] આયુર્વેદનો અતિ પ્રાચીન ગ્રંથ ચરક સંહિતા જે આજથી ઓછામાં ઓછો ૬૦૦૦ વર્ષ પહેલાં અથર્વવેદના સમયમાં લખાયેલો છે, તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તે વખતે પણ "વૈદ્યોનાં

અનેક શાસ્ત્રો પ્રસરતાં હતાં." તે ઉપરથી આપણી પદ્ધતિ કેટલી બધી જુની છે, તેની પ્રતીતિ થાય છે.

[૨] આવી દીર્ઘકાળથી ચાલુ પદ્ધતિમાં દેશ, કાળ, અને પ્રકૃતિને અનુસાર કેટલો બધો કીંમતી અનુભવ સમાયેલો હોવો જોઇએ તે વિષે વિચાર કરતાં તેને વ્યર્થ ફેંકી દેવો તે ઇષ્ટ નથી એમ ખાત્રી થાય છે.

[૩] કુદરતના નિયમ પ્રમાણે રોગોની ચિકિત્સા આબોહવા વગેરે આસપાસની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લઇને કરવામાં આવે તોજ તે ફતેહમંદ નીવડે છે; વળી અહિં ઉગેલી વનસ્પતિથીજ આપણાં શરીર વૃદ્ધિ પામેલાં હોવાથી તે આપણાં શરીરનાં પરમાણુઓને વિશેષ માફક આવે છે.

[૪] હિંદુસ્તાન ઉત્તમોત્તમ ઔષધીઓનું એક એવું જબરૂં સંગ્રહસ્થાન છે કે બિલકુલ નજીવી કીંમતે ઘણીક ઉમદા દવાઓ બની શકે છે, તો પછી દારૂવાળાં વિદેશી ટિંકચરો પાછળ મોટી રકમો શા માટે ખરચવી જોઇએ ?

[૫] જોકે હાલનું પાશ્ચાત્ય વૈદક ઘણુંજ આગળ વધી ગયું છે, અને તેના શારીર તથા શસ્ત્રવિદ્યા વિગેરે વિષયોને આપણે છોડી દીધેલા હોવાથી લગભગ નવા જેવા ગણી શકાય તેમ છે, છતાં એટલું તો નિર્વિવાદ છે કે હિંદુસ્તાનના બ્રાહ્મણો પાસેથી બગદાદના ખલીફાએ આપણી વિદ્યાનો પોતાના દેશમાં પ્રચાર કર્યો, ત્યાંથી યાહુદી પ્રજાએ તેનું ગ્રહણ કર્યું, અને તેમની મારફત ફ્રેંચ, જર્મન, અંગ્રેજ વિગેરે યુરોપીય પ્રજાઓ

આ વિદ્યા શીખેલ છે, માટે ગમે તેટલું રૂપ બદલવા છતાં મૂળ તો સંસ્કૃત આયુર્વેદજ છે, ત્યારે તેનો બિલકુલ ત્યાગ કરવો, અને મૂળને પોષવાને બદલે શાખાઓ મારફત વૃક્ષની વૃદ્ધિ કરવી તે વાત સયુક્તિક નથી.

[૬] સ્પિરીટવાળી દવાઓની મદદવડે એકદમ રોગને થોડો વખત દાબી દેવાથી તરત ફાયદો જણાય છે, પણ છેવટે શરીરનું કૌવત તદ્દન ભસ્મીભૂત થતું જણાય છે, તે વાત સર્વના જાણવામાં છે. તમામ અંગ્રેજી પ્રવાહી દવાઓમાં દારૂ આવતો હોવાથી નબળા દરદીઓ–ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ–ઉપર ઉલટી ખરાબ અસર થાય છે. [જુઓ મહારાજા ગાયકવાડ સરકારના **ડાક્ટર સુમન્તરાવ મહેતા** કૃત આયુર્વેદ વિષે નિબંધ પાનું ૩૩]

[૭] સિકંદર બાદશાહનું લશ્કર આજથી ૨૩૦૦ વર્ષ ઉપર પંજાબમાં આવતાં ઘણાક અસાધ્ય સર્પદંશથી જ્યારે તેના યુનાની હકીમો તદ્દન નાઉમેદ થઇ ગયા, ત્યારે દેશી વૈદ્યોની મદદ લેવાથી ઘણાક સિપાઇઓ મરણના મુખમાંથી બચ્યા હતા, અને આવા વિદ્વાન વૈદ્યોને સિકંદર બાદશાહે પોતાની પાસે રાખી લીધા, એમ **એરિઅન** નામનો ગ્રીક ઇતિહાસકર્ત્તા લખે છે.

[૮] **સંસ્કૃત પ્રોફેસર વેબર** લખે છે કે યુનાનીઓએ સુશ્રુતના મતને ગ્રહણ કરેલ છે, એવાં ઘણાં પ્રમાણ હાથ લાગે છે.

[૯] હિંદુસ્તાનના વિદ્વાન વૈદ્યો જેમ આગળ ભયંકર રોગો મટાડતા, તેવી રીતે હાલમાં પણ ઘણી વખત ડાક્ટરોએ અસાધ્ય જણાવી દીધેલા રોગીઓને વિદ્વાન વૈદ્યો સાજા કરે છે તેવા દાખલા વારંવાર બનતા સૌના જાણવામાં છે.

[૧૦] જોખમ ભરેલી કાપકૂપ કર્યા વગર કેટલાંક દરદો, જેવાં કે જ-

જોદર, ભગંદર, અર્શ, હાડગંભીર, નાસુર, ઉપદંશ [ચાંદી] બદ, કંઠમાળ [ગળાની ગાંઠો], ગંડમાળ, નાડીવ્રણ વગેરે દેશી ઉપચારથી સારાં થઇ શકે છે.

૧૧] કેટલાંએક આંખનાં દરદો, જેવાં કે ઝામરવા, ફુલાં વિગેરે પાશ્ચાત્ય ઉપચારોથી લોકોને કેટલીક વખત હેરાન થવું પડે છે, જ્યારે પૌર્વાત્ય પદ્ધતિમાં તેને માટે એવા સારા ઉપાયો છે, કે તેવા દરદીઓને જલદી આરામ થઇ શકે છે.

આવી રીતે આપણી પરંપરાથી ચાલતી આવેલી પદ્ધતિ ઘણી જ ઉત્તમ હોવાથી તેને અંગ્રેજી વૈદ્યકની પેઠે ખીલવવાની તથા ઉત્તેજન આપી તેમાં શોધખોળ કરાવવાની બહુ જરૂર છે. આપણા પૂર્વ-જોએ અથાક શ્રમ લઈ હજારો વર્ષનું સંગ્રહ કરેલું જ્ઞાન માત્ર આ-પણી અશ્રદ્ધાથી અથવા બેદરકારીથી હમેશને માટે આ જગતમાંથી લય પામે, તો તેમાં એકલા ભારતવાસીઓનેજ નહીં, પણ આખી દુ-નિયાને જબરૂં નુકસાન છે, માટે સરકાર તરફથી અથવા હિંદની પ્રજા તરફથી જ્યાંલગી મુંબાઈની **ગ્રાન્ટ મેડિકલ કોલેજ**ના જેવી અથવા બેંગલોરમાં આવેલી **તાતા રીસર્ચ ઇન્સ્ટીટયૂટ** જેવી સંસ્થાઓ આયુર્વેદની ખીલવણી માટે નહિ થાય, ત્યાં સુધી આ ગુપ્ત રહેલી વિદ્યા ખરેખરા પ્રકાશમાં આવી શકશે નહીં. પરંતુ તેમ થવાને માટે **બીજો તાતા** નીકળતાં સુધી નિરાશ થઇને બેસી રહેવું તે સમજુ મનુષ્યોનો ધર્મ નથી, પણ યથાશક્તિ સ્વલ્પ પણ પ્રયાસ કરી આ ક્ષણભંગુર જગતમાં કંઇક પણ જનસેવા કરવી એવા હેતુથી અમોએ **અમદાવાદ** અને **મુંબાઇ**માં ધી **નેટીવ ચેમ્બર ઓફ મેડિસિન** નામની સંસ્થા

સ્થાપી છે, અને ખુદ આ શહેરો અને તેની આસપાસનાં નાનાં અને મોટાં ગામડાંઓમાં એકંદરે આખા મુંબઇ ઇલાકામાં છેલ્લાં ૧૦-૧૨ વર્ષ થયાં અમોએ જાહેર પ્રજાની સમક્ષ આયુર્વેદની ઉન્નતિ અર્થે તેના મહાન્ સિદ્ધાંતોને ખરા સ્વરૂપમાં પ્રકાશિત કરી સ્વાર્થ જોડે યથાશક્તિ પરમાર્થ સાધવા પ્રયત્ન આરંભ્યો છે. મહાકવિ **શ્રી ભર્તૃહરિએ** કહ્યું છે કે "જેઓ સ્વાર્થને બિલકુલ તજી દઇને કેવળ પરમાર્થ કરે છે, તેઓને મહાપુરૂષો સમજવા; જ્યારે સામાન્ય પુરૂષો સ્વાર્થ જોડે યથા-શક્તિ પરમાર્થ સાધવામાં તત્પર રહે છે; પરંતુ જેઓ સ્વાર્થને માટે પારકાનું હિત બગાડે છે, તેઓને મનુષ્યરૂપે રાક્ષસો સમજવા, અને જેઓ નિરર્થક બીજાનું બુરૂં કરે છે તેઓને શું નામ આપવું તે અમોને સુજતું પણ નથી."

યુરોપ અમેરિકાના ડાકટરો જેમ પોતાની ખંત અને પ્રતિભાવડે નવી નવી શોધખોળ ચલાવતા રહે છે, તેવીજ રીતે આપણા દેશી વૈદકમાં થાય એવા હેતુથી અમોએ આ સંસ્થા સ્થાપી છે, અને છેલ્લાં પાંચ વર્ષ થયાં '**સંગ્રહણીનો ખાસ ઇલાજ**' શાસ્ત્રીય રીતે શોધી કહાડવાથી અમોને આ કાર્યમાં અતિશય ફત્તેહ મળી ચૂકી છે. મોટા મોટા ડાકટરો અને વૈદ્યો પાસેથી નાસીપાસ થઇ છેવટે આશા મૂકી દીધેલી, એવા મનુષ્યોને અમારી ઉપચ્ચારની પદ્ધતિથી કેટલો ફાયદો થયો છે તે તેમનાં સર્ટિફિકેટોજ કહી આપશે, માટે તે વિષે આ સ્થળે વિશેષ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. સદરહુ સર્ટિફીકેટો લખી આપનારા ગૃહસ્થોને જાતે રૂબરૂમાં મળી વાતચીત કરવાથી તમોને ઘણું અજાએબ જેવું લાગશે, કે મુંબાઇના નામાંકિત ડાકટરો જેઓ વાતચીત કરવાની ફીના રૂ. ૧૫-૨૦ લેછે, તેઓ પાસેથી પણ થાકીને આવેલા અને જેમણે

હજારો રૂપિયા ખર્ચી નાંખેલા છતાં આરામ નહિ થએલો અને કેટલાએકને પગે સોજા ચડી ગએલા, શરીરમાંથી લોહી જતું રહેવાથી સુક્કા હાડપિંજર જેવા બની ગએલા, એવા દરદીઓને કેવી અજબ રીતે અમારા હાથથી આરામ થએલો છે; માટે કેટલાએક પારકી બુદ્ધિથી ચાલનારા સુધરેલા જમાનાના લોકોએ આ ઉપરથી ધડો લેવાનો છે કે પાશ્ચાત્ય સાયન્સ હજુ કાંઇ પૂર્ણ સ્થિતિએ પહોંચ્યું નથી; અને હિંદુસ્તાનમાં અસલ જ્યાં વૈદ્યોની કોંગ્રેસો ભરાતી [જુઓ ચરક સંહિતા], ત્યાં તો કાંઇ સાયન્સ છેજ નહીં એવું માની પોતાના અધુરા જ્ઞાનનો ઘમંડ રાખનારાઓને અને દેશી દવાઓનાં નામથી પણ જેમને સૂગ આવે છે, તેવા લોકોનાં કુટુંબો અગર ઇષ્ટ મિત્રોમાં ઘણાએક ખેદકારક સંગ્રહણીના તથા બીજા અસાધ્ય મરણાંત કેસો બની ગયા છે, કેમકે તેઓ દેશી શોધખોળને અવકાશજ આપતા નથી. (ઇ. સ. ના ૧૩ મા સૈકા સુધી હિંદુઓ તથા બૌદ્ધો તેમના વખતની કોઇપણ યુરોપીય પ્રજા કરતાં સાયન્સમાં કેટલા આગળ વધ્યા હતા, તેને માટે જુઓ ડો. **પ્રફુલ્લચંદ્ર રેાયનું હિંદુ રસાયન શાસ્ત્ર.**)

સમજુ મનુષ્યો તો પ્રથમથીજ જાણે છે કે દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ એકસરખી હોતી નથી, તેવો કુદરતનો નિયમ છે, અને પેટન્ટ દવાઓનો હેતુજ આ નિયમથી વિરૂદ્ધ છે, કેમકે પ્રકૃતિ, દેશ, કાળ વિગેરેનો વિચાર કર્યા વગર એકજ જાતની દવાથી તમામ મનુષ્યોને ફાયદો થઇ શકે તે દેખીતુંજ અસંભવિત અને ન્યાયથી વિરૂદ્ધ છે.

માટે અમોએ ઉંડા વિચારપૂર્વક અને શોધખોળની પદ્ધતિસર જે કામનો બોજો ઉઠાવ્યો છે તેમાં તમામ બાબતો ન્યાયપુરઃસર અને

શાસ્ત્રના ધોરણ પ્રમાણે છે, અને તેમાં કોઇપણ જાતની જાહેરખબરીઆ ધૂર્તતા અગર દરદીઓને ભોગે સ્વાર્થ સાધવાનો અંશ પણ નથી.

છેવટે સુજ્ઞ અને કેળવાએલા વર્ગોને અમારી વિનતિ છે કે માત્ર હેન્ડબિલોથી આ દુનિયા ઝુકાતી નથી, પણ ખરૂં કામ કરી બતાવવાથી-જ વિશ્વાસપાત્ર થઇ શકાય છે. જૂઠા વાક્ચાતુર્યથી કદાચ લોકો ઘડીભર છેતરાશે, પણ આખરે કાચ તે કાચ અને હીરો તે હીરો, માટે દરેક ધંધામાં ફત્તેહ મેળવવા ઇચ્છતા ભાઇઓને પણ અમો સલાહ આપીએ છીએ કે "બોલવું" તેના કરતાં "કરી બતાવવું" તે ઉત્તમ છે. દુનિયાના કેટલાએક મહાન કાર્યવાહકો અને ધુરંધર પુરૂષો બોલે છે થોડું, પણ કરી બતાવે છે ઘણું. માટે અમો પણ એ સૂત્રને અવલંબીને અહિંજ વિરમીએ છીએ.





'સુખી થવાનો સંદેશો.'



આ જગતમાં રાજાથી રંક સુધી તમામ મનુષ્યો, તેમજ પશુ, પંખી વિગેરે અન્ય પ્રાણી પણ સૌ સુખી થવા ઇચ્છા રાખે છે. જે લોકો આ દુનિયામાં મોટાં મોટાં કષ્ટ વેઠીને મહાભારત પ્રયાસ કર્યાં કરે છે તે પણ કોઇ સુખને અર્થેજ હોય છે. તેમાં જે ડાહ્યા અને વિદ્વાન પુરૂષો હોય છે તેઓ પોતાના તેમજ બીજાઓના સુખનો વિચાર કરે છે પણ ટુંકી નજરના માણસો માત્ર પોતાનાજ સુખ તરફ નજર દોડાવે છે; પછી તે મેળવવામાં ભલે બીજાઓને ગમે તેટલી હાનિ થતી હોય તેનો વિચાર કરતા નથી. વળી સમજુ પુરૂષો હમેશાં ભવિષ્યના લાંબા સુખને ઇચ્છે છે. પણ ટુંક બુદ્ધિવાળા ઘડીભરના સુખને માટે હમેશને માટે પીડા વ્હોરી લે છે. આ બધી બાબતોના સાચા અને સુંદર દાખલા આગળ આપવામાં આવશે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.

જો કે સુખ દુઃખનો ખરો આધાર પોતાના મનની માન્યતા ઉપર રહેલો છે, (**मनएव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः**) એવું વિદ્વાનોનું કહેવું છે, પણ સામાન્ય દૃષ્ટિથી જોતાં તો તમામ સુખોનું મૂળ **શરીરની તંદુરસ્તી** છે. કેમકે તન્દુરસ્ત શરીર વગર સ્વાદિષ્ટ ભોજનો ઝેર જેવાં લાગે છે, સુંદર વસ્ત્રો સર્પની કાંચળી જેવાં થઇ પડે છે, સુગંધી પદાર્થો દુર્ગંધિ લાગે છે, ભવ્ય મહેલો સ્મશાન સરખા ભાસે છે, મનોહર બગીચાઓ દાવાનળ જેવા જણાય છે, અને આખી દુનિયાનું રાજ્ય પણ લેશ માત્ર આનંદ આપવાને બદલે ઘોર નરક જેવું અસહ્ય થઇ પડે છે. માટેજ આપણી ચોપડીઓમાં લખ્યું છે જે **"પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."** તેથી દરેક જ્ઞાની પુરૂષની ફરજ છે કે પોતાના શરીરને નિરોગી રાખવાનો પ્રયત્ન પહેલાં કરવો, અને બીજાં તમામ કાર્યો તેનાથી ઉતરતાં ગણવાં.

અમારો હેતુ.

હજારો વર્ષ પહેલાં આયુર્વેદને રચનાર વિદ્વાન ઋષિઓએ પોતાનાં બધાં પુસ્તકોમાં પ્રથમ એજ બતાવ્યું છે કે વ્યાધિ થયા પછી તેના ઉપાયો કરવા તેના કરતાં વ્યાધિ નજ થાય તેવા ઉપાયો પ્રથમ યોજવા એ વધારે ડહાપણ ભરેલું છે (Prevention is better than cure.) આ ઉપાયોને તેઓએ **'સ્વસ્થ રક્ષણ વિધિ'** એવું નામ આપેલું છે. અને વૈદ્ય તથા ડાકટર એ શબ્દોનો મૂળ અર્થ કરીએ, તો વિદ્યા ઉપરથી વૈદ્ય શબ્દ, માટે જાણનાર જ્ઞાની પુરૂષ એજ વૈદ્ય, અને ડાકટર શબ્દ તે ફારસી દસ્તૂર (સંસ્કૃત–દેષ્ટૃ–ઉપદેષ્ટૃ) પરથી થયેલો છે એટલે બીજાઓને ઉપદેશ આપવાની શક્તિ ધરાવતો હોય અને **તેવી ફરજ**

બજાવતો હોય તેજ ડાકટર કહેવાય અને આવાજ બહોળા અર્થમાં તે શબ્દ હજુ પણ વપરાય છે, જેમકે ડૉકટર ઑવ ફિલૉસૉફી, ડૉકટર ઑવ લૉ, ડૉકટર ઑવ ડિવિનિટિ (દાર્શનિક; કાયદામાં પારંગત; ધર્મ જ્ઞાનમાં નિપુણ, ઇત્યાદિ); માટે આ ઉપરથી સમજવાનું છે કે થએલા રોગને મટાડવો તેટલામાંજ કાંઇ વૈદ્ય ડાકટરોની ઇતિકર્તવ્યતા આવી જતી નથી, પણ રોગ શી રીતે થવા નજ પામે તેનો વારંવાર ઉપદેશ કરવો જોઇએ. આવા કર્તવ્યને અનુસરીનેજ સુખી થવાને માટે સદરહુ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

હવા.

દરેક મનુષ્યને શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ પાણી, શુદ્ધ ખોરાક, કસરત અને સ્વચ્છ વસ્ત્રોની જરૂર છે. તે બાબતમાં સૌથી વધારે અગત્ય શુદ્ધ હવાની છે. ઘણા લોકો શિયાળામાં રાત્રે માથે કપડું ઓઢીને સુઇ જાય છે, તે ઘણું નુકસાનકારક છે. બધાં બારી બારણાં બંધ કરીને ઘરમાં સળગતા કોયલા, લાકડાં, દીવો વિગેરે રાખવાથી ઘણી વેળા બહુ નુકસાન થાય છે. થોડા વખત ઉપર ઇન્દોરમાં એવો દાખલો બન્યો હતો—મીઠાઇનો ધંધો કરનાર ત્રણ બ્રાહ્મણો માવો વિગેરે બનાવતાં મોડું થઇ જવાથી દુકાનનાં બારણાં બંધ હતાં છતાં કોયલા હોલવ્યા વિના ઉંઘી ગયા. સવારે આઠ નવ વાગ્યા પણ દુકાન બંધ હતી તે જોઇને પાડોશીઓએ બુમરાણ મચાવી દુકાનો ખોલી ત્યારે ત્રણે ઠંડા ગાર મરેલા માલુમ પડયા. તેમાંથી એકના જ્ઞાતિ ભાઇઓ લોકોનું કહેવું નહિ સાંભળતાં તરત તેને સ્મશાને લઇ ગયા, ને મરેલો જાણી બાળી દીધો. પણ બીજા બેને લોકોના બહુ આગ્રહથી ઇસ્પિતાલે લઇ જવામાં આવ્યા, ત્યાં ચાર છ કલાક સુધી ડાકટરોએ જુદી જુદી રીતે તેમનો બંધ

પડી ગએલો શ્વાસ પાછો ચલાવવા મહેનત કરી, ને છેવટે તે બન્ને જીવતા થયા. આથી કરીને પહેલાનાં સગાં વહાલાંઓને કેટલો પશ્ચાત્તાપ થયો હશે તેનો ખ્યાલ કરવો મુસ્કેલ નથી. ગુજરાત જેવા સપાટ પ્રદેશના લોકો કરતાં કાઠીઆવાડના તેમજ દક્ષિણના લોકોનું લોહી વધારે લાલ અને શુદ્ધ હોવાથી તેઓ વધારે મજબુત હોયછે, તેમજ હિમાલય તરફના પહાડી લોકો, પંજાબી લોકો, અને કાબુલ તરફના અફઘાન લોકો વિગેરે પહોળી છાતીવાળા હોવાનું કારણ પણ તેજ છે. શહેરના કરતાં ગામડાંના લોકો વધારે તન્દુરસ્ત હોય છે, તે પણ શુદ્ધ હવાનાજ પ્રતાપ છે. ઘણાં મોટાં શહેરોની અંદર ગટરો અને જાજરૂમાંથી નીકળતી ઝેરી હવા પ્રાણહારક થઇ પડે છે. અને મકાનની આસપાસ માંસાહારી લોકોએ જાનવરનાં હાડકાં અને પીછાં ફેંકી દીધેલાં હોય છે તે કોહીને દુર્ગંધ મારે છે, ને ઝેરી હવા પેદા કરી જંતુઓ ફેલાય છે, સવારમાં ઉઠીને જ્યારે આપણા પૂર્વજો પહાડ, નદીઓ, અને સુંદર બાગ બગીચા નિહાળતા, ત્યારે હાલમાં મોટાં શહેરોમાં પ્રભાતમાં ઉઠીને બહાર જોઇએ તો ગંદાં જાજરૂઓ અને કચરાના ઢગલા નજરે પડે છે. ગામડામાં પણ ઘણા લોકો ઘરની બહુજ નજીક છાણ, ખાતર, કચરા વિગેરેના ઢગલા કરે છે તે જેમ બને તેમ દૂર રાખવા જોઇએ. ટુંકામાં કહેવાની મતલબ એ છે કે જેમ બને તેમ તમારાં ઘર અંદરથી અને બહારથી સાફ રાખો, અને પુષ્કળ શુદ્ધ હવા ઘરમાં આવવા દો, તથા તમો પોતે પણ દિવસમાં કલાક બે કલાક ખુલ્લી હવામાં બહાર ફરવા જવાની ટેવ રાખો. મિલના કામદારોને સાંજ ઉનાળામાં પણ ગરમ હવાની અંદર જ્યાં રૂનાં બારીક રજકણો હોય છે ત્યાં બંધ હવામાં કામ કરવાનું હોવાથી તેઓનાં શરીર તવાઇ જાય છે અને ક્ષય અથવા બીજા ઘણા ભયંકર જીવલેણ રોગો લાગુ પડે છે.

બીજી બધી ચીજો કરતાં માણસને શુદ્ધ હવાની વિશેષ જરૂર હોવાથી ઇશ્વરે તે જન્મતાં સાથેજ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપેલી છે અને લોકોમાં કહેવાય છે કે " **હવાના પૈસા બેસતા નથી** " પણ ખરૂં પૂછો તો મોટાં શહેરોમાં તમારાં બાળકોને ચોવીસે કલાક સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લેવો હોય તો તે કાર્ય ઘણુંજ મોંઘું થઇ પડ્યું છે. પાંચ દશ કે પંદર રૂપિયા મહિને ભાડું આપનાર એક મધ્યમ વર્ગનો માણસ મુંબાઇ જેવા શહેરમાં પોતાના કુટુંબ માટે સ્વચ્છ હવા કે અજવાળાની કશી પણ સંતોષકારક વ્યવસ્થા કરી શકતો નથી. ગુજરાત, કચ્છ, કાઠીયાવાડની સુંદર હવામાં ઉછરેલા યુવાનો જ્યારે ધંધા અર્થે મુંબઈ જાય છે ત્યારે ખરેખર તેઓની અને ખાસ કરીને તેઓના બાળબચ્ચાંની દશા કરૂણા-જનક થઇ પડે છે. જેવી રીતે અંધારામાં ઉગેલો છોડ ધોળો પૂણી જેવો થઇ જાય છે તેવી રીતે અંધારી કોટડીમાં દિવસ ગુજારનાર કુટું-બો ફિક્કાં, નિસ્તેજ અને નિરૂત્સાહી બની જાય છે. એવા પણ દાખલા અમારા જાણવામાં આવ્યા છે કે દર મહિને જે ગૃહસ્થ ૧૫૦ રૂપિઆ જેટલું ભાડું ખરચે છે તેનાં છોકરાંને પણ ઉપર રહેવું પડતું હોવાથી રમવાનું ખુલ્લું આંગણું (કંપાઉન્ડ) મળતું નથી, તો પછી સાધારણ ગરીબ વર્ગની તો વાતજ શી પુછવી ! અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "**જે ઘરમાં હવા અને અજવાળું પ્રવેશ કરી શકતાં નથી તેમાં અવશ્ય ડાકટરનો પ્રવેશ થાય છે.**" નિરૂપાયે જે લોકોને આવે સ્થળે જીંદગી ગુજારવી પડે છે તેમણે ઘર ભાડે લેતી વખતે આસપાસની ગંદકીઅગર સ્વચ્છતા, જાજરૂની સફાઇ, કદાચ ઘરમાં આગ લાગે તો નાશી છુટવા માટેની સીડીઓ વિગેરેની સગવડ, હવા તથા પ્રકાશને માટે પુષ્કળ બારી બારણાં વિગેરે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. હાલમાં શહેર સુધારણા અર્થે યુરોપથી સરકારે ખાસ બોલાવેલ **પ્રોફેસર ગેડિસે** મુંબઇના મિલ

મજુરોનાં ઘરો જોતાં કહ્યું હતું કે '**જેમ માલ ભરવાની વખારો હોય છે તેમ આ ઘર નથી પણ માણસો ભરવાની વખારો છે!**' પ્રભુ આપણને એવી વખારોથી દૂર રાખે!

પાણી.

હવાથી બીજે નંબરે પાણી છે. સ્થિર પાણીના કરતાં વહેતું પાણી વધારે સ્વચ્છ હોય છે. ઉંડા કૂવાઓનાં પાણી છીછરા કૂવાઓ કરતાં વધારે હલકાં અને સાફ હોય છે. નળનાં પાણી બંધેજ હોવાથી ભારે હોય છે, તેમજ વખતે કોઇ જગોએ ફટ થાય છે તો ગંદું પાણી આવવાનો સંભવ છે. પણ એકંદરે જોતાં નળનું પાણી જો કુદરતી ઝરણનો ચાલુ પ્રવાહ કાયમ આવતો હોય અને શહેરથી ઉંચી જગોપરથી આવતું હોય અને તેને ગાળવાને માટે જો સારો બંદોબસ્ત હોય, તો તે પાણી વધારે સ્વચ્છ હોય છે. કોલેરાના સૂક્ષ્મ જંતુઓ પાણી અથવા ખોરાક મારફત શરીરમાં દાખલ થાય છે એ વાત નિર્વિવાદ છે, માટે પાણીને ગરમ કરી ગાળીને પછી ઠંડું કરી પીવામાં આવે તો ઘણું સારૂં. આર્ય વૈદકનો આ નિયમ હજુ પણ જૈન સાધુઓમાં પ્રચલિત છે તે ઘણું ખુશી થવાજેવું છે. ખરાબ પાણીથી ઘણી જાતના રોગ જેવાકે વાળો (નારૂ) ખસ, બંધકોશ, ચામડીનાં દરદો, રાફી, હાથે પગે રસ ઉતરવો, વધરાવળ, બરોળ વિગેરે પેદા થાય છે. ટાંકાનું પાણી બનતાં લગી નજ પીવું એ ડહાપણ ભરેલું છે. જે દેશનું પાણી ખરાબ અને અસ્વચ્છ હોય છે ત્યાંની પ્રજા નિર્બળ ને રોગી હોય છે.

ખોરાક.

હવે જીંદગીની જરૂરીઆતોમાં ત્રીજે નંબરે સ્વચ્છ અને સાદો ખોરાક છે. આ બાબત વિષે જેટલું કહીએ તેટલું ઓછું છે. દુનિયામાં

જે જે રોગો થાય છે તેમાંના ઘણા ખરા ખાવા પીવામાં આપણી પોતાનીજ ભૂલવડે થાય છે. પ્રાણ ધારણ કરવા માટેજ ખોરાક છે તે મૂળ વાત ભૂલી જઇને ઘણા લોકો એમજ સમજે છે કે ખાવા માટેજ આ જીંદગી છે. થોડું ખાવાથી કોઇકજ માણસો માંદા પડે છે, પણ તેથી સોગણા મનુષ્યો વધારે ખાવાથી માંદા પડતા હશે. નાતોમાં જમણમાં લોકો અકરાંતીઆ થઇ બેહદ ખાય છે, તહેવારોની અંદર હદ ઉપરાંત મિષ્ટાન્ન જમવામાં આવે છે, જમણ વીતી ગયા પછી ઘરનાં માણસો બાકી વધેલી મીઠાઇ–સુખડી વિગેરે ઘણા દિવસ લગી ખાધા કરે છે અને તેમાંથી ઘણા પ્રકારના રોગ ઉદ્ભવે છે. અમદાવાદમાં એક ઘાંચીને ત્યાં વરો ગયા પછી તેણે છ મહિના સુધી બાકી વધેલી સુખડી ખાધા તેથી તેને ભયંકર મધુ પ્રમેહનો (મીઠી પેસાબનો) વ્યાધિ થયો હતો. વળી ખાવાના શોખીલા શ્રીમંતો કેમ જાણે પોતાની મોટાઇ બધી ખાવાપીવામાંજ આવી જતી હોય તેમ ઘણી જાતનાં શાક, રાયતાં, ચટણીઓ, ભજીઆં વિગેરે ખારાં-ખાટાં–તીખાં ભોજનો કરાવી યોગ્ય સાદા ખોરાકને બદલે આવી ચીજો-થીજ પેટ ભરે છે; તેથી અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે, પચનનો ખુલાસો થતો નથી અને શરીરમાં રોગનાં બીજ રોપાય છે.

ઘણા માણસો ધંધાર્થે પરદેશ જાય છે ત્યારે વીશીઓમાં હોટેલોમાં, અગર કાચું કોરૂં, ભજીઆં, ગાંઠીઆ, લાડુ વિગેરે ખાઇ પોતાનું શરીર ખરાબ કરે છે. વીશી–હોટેલોવાળા અને હલવાઇઓ–મીઠાઇવાળા ખરાબ સડેલો ઉતરતા પ્રકારનો ખોરાક, ઘીને બદલે તેલ અથવા સેળભેળ કરેલાં ઘી વિગેરે વાપરવાનાજ. વળી કેટલાએક યુવાનો આઇસક્રીમ જેવા ઠંડા પદાર્થો ખાઇને પુરૂષત્વ ગુમાવી બેસે છે. તેમજ ચાય

नपुंसकाः सर्वे (બધી જાતના ક્ષારો પુરૂષત્વને નુકસાન કર્તા છે.) સોડા વિગેરે ક્ષાર પણ ચાલુ લેવાથી શરીરને નુકશાન કરે છે. આવી રીતે અતિ ખારાં, ખાટાં, તીખાં, અને ગરમાગરમ ભોજનો ખાવાથી ઘણો ગેરફાયદો થાય છે.

ચા.

ચા પીવાનો રિવાજ છેલ્લાં પચાસેક વર્ષ થયાં દાખલ થયો છે; ઉપર ઉપરથી જોતાં તેને એક નિર્દોષ વિનોદ માનવાને કાંઇ હરકત નથી, પણ બારીક વિચાર કરી જોતાં માલુમ પડે છે કે તે રીત આપણા દેશમાં વધારે નુકસાનકારક છે: ચાહ, કૉફી, કોકો જેવાં ગરમ પીણાંનો રિવાજ યુરોપમાં તો સર્વત્ર પ્રસરી રહેલા દારૂના એક નમ્ર પ્રતિનિધિ તરીકે દાખલ થયેલો હોવાથી ઇષ્ટ હતો. તેમજ તે લોકો ગરમ પાણીમાં ચાનો આપણી પેઠે સખત ઉકાળો અથવા ક્વાથ કરી નાંખતા નથી અને વળી ચાની જોડે બીસ્કીટ ખાય છે. આપણે ત્યાં એકલો ચા પીવાય છે તેથી આંતરડાં ફુલી જાય છે, પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે અને નસો ઢીલી પડી જાય છે, અને ચાની આદત પડી ગયા પછી દસ્તની હાજત ચાને આધીન બની જાય છે. કેટલાકને તો તેટલા માટે બબે વખત ચા લેવો પડે છે. વળી કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ રાત્રે ઉંઘ ન આવે તેવા હેતુથી ચા પીને મગજના તંતુઓને ખરાબ કરે છે. આવા લોકોનાં આંતરડાં પોતાનું કુદરતી કાર્ય બજાવવા અશક્ત થઇ જાય છે, તેથી વારંવાર દસ્તને માટે પીચકારી (Enema) લેવાની ફરજ પડે છે. માટે તમારે ખરેખર જગતમાં સુખી થવું હોય તો જેમ બને તેમ આ બુરી આદતને જીતો. વળી સ્ટેશનો ઉપર ચા વેચનારા પોતાની પાસે માત્ર પાણીની એક બાલટી–ડોલ રાખે છે, તેમાં ગમે તેવા રોગવાળા મનુષ્યોએ પીધેલાં રકાબી પ્યાલા જરા બોળીને ધુવે છે, તે નજરો નજર જોઇને ખાત્રી કરશો તો તમને

પોતાનેજ કંપારી છુટશે. ચા પીનાર માબાપનાં છોકરાં પણ નાનપ-ણથી તે બુરી આદતના ભોગ થઇ પડે છે, અને તેમની નાજુક હોજરી ઉપર થતી વિનાશકારી અસરની તો માત્ર કલ્પનાજ થઇ શકે તેમ છે.

બુરાં વ્યસનો.

વળી આવા પ્રકારનું દુર્વ્યસન બીડી–સીગારેટ પીવાનું છે. ઘણા લોકો તો જાણે મોંમાં સીગારેટ રાખવાથી સાહેબ બની જવાતું હોય તેમ ગમે તે વખતે, ગમે તે સ્થળે અને ગમે તેવા કાર્યમાં તેનો ઉપયોગ કર-વાને ચુકતા નથી. ઘણાએક જુવાનીઆ દેખાદેખીથી આવા નઠારા છંદમાં ફસી પડે છે, તો કેટલાએક શોખના માર્યા લપટાઇ જાય છે. જુવાન માણસોને તમાકુ અને બીડી ઘણીજ નુકસાનકારક છે. તે નબ-ળાઇ વધારે છે, અને મંદાગ્નિ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે તમાકુ સુંઘવી એ પણ બુરૂં વ્યસન છે. તેમજ હુક્કા તથા ચલમ વિષે સમજવું.

અફીણ, ગાંજો, ભાંગ, ચરસ, કોકેન આ સઘળી બુરી ચીજોથી જેમ બને તેમ દૂર રહેવું તે સુખી થવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે. જેઓ તેમાં ફસી પડ્યા હોય તેમણે પણ જેમ બને તેમ મનને કબજામાં રાખી તે દુષ્ટ ચીજોની ગુલામગીરીમાંથી છુટવાને પ્રયત્ન કરવો.

દારૂ.

હવે સૌથી બુરૂં અને ભયંકર વ્યસન દારૂ–શરાબનું છે અને તે ધીમે ધીમે આ દેશમાં ઘર ઘાલતું જાય છે. આને વિષે પુસ્તકોનાં પુસ્તકો લખીએ તો પણ તે થોડુંજ છે. મુસલમાન ધર્મમાં દારૂ પીવાની સખ્ત મનાઇ કરેલી છે. બાબર બાદશાહ જ્યારે ફત્તેહપુર સીક્રીના

જંગમાં ખરેખરી સાંકડમાં આવી પડયો ત્યારે તેણે દારૂ નહિ પીવાની પ્રતિજ્ઞા લીધેલી કહેવાય છે. તેમ હાલના મહાઘોર યુરોપીય દાવાનળમાં પણ બધાં મિત્ર રાજ્યોએ દારૂનો યથાશકિત નિષેધ કર્યો છે. રૂશિયાએ વોડકા નામનો દારૂ બંધ કરીને અબજો રૂપિયાની વાર્ષિક આવક જતી કરી છે. ઈંગ્લાંડમાં પણ ખુદ શહેનશાહથી આરંભીને સાધારણ વર્ગ પર્યન્ત દારૂ ત્યજી દેવાના સોગન લેવાયા છે, એજ બધું દારૂની નિરર્થકતા સાબિત કરવાને બસ છે. દારૂ પીનારનું અકલ્યાણ થાય છે એવું દુનિયાના સઘળા ધર્મો પોકારીને કહે છે. દારૂ પીનારાઓને હાથે ચોરી, બાળહત્યા, સ્ત્રી હત્યા, અને આત્મ હત્યા વિગેરે ભયંકર ગુન્હા બને છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં દંપતી વચ્ચે કલહ જેને પરિણામે હજારો પવિત્ર લગ્નના સંબંધ છુટા છેડા વડે રદ થાય છે, તે સર્વ આ લતનેજ આભારી છે, એમ ત્યાંના મોટા મોટા ડાહ્યા ન્યાયાધીશોનું કહેવું છે.

સને ૧૯૧૯ ના ઑકટોમ્બર માસમાં અમદાવાદમાં મળેલી મદ્ય નિષેધક પરિષદના પ્રમુખ **લોકમાન્ય ગોકળદાસ કહાનદાસ પારેખે** જણાવ્યું હતું કે છેલ્લાં દશ વર્ષમાં સરકારને આબકારી ખાતાની ઉપજ એક કરોડ ચુમાલીશ લાખમાંથી વધીને બે કરોડ ને વીસ લાખ થઈ છે. એટલે ૭૬ લાખ રૂપિઆ વધ્યા છે. એટલે બીજા શબ્દોમાં લોકો દસ વરસ પહેલાં પીતા, તેથી ૭૬ લાખ રૂપિઆ જેના કરના બેસે છે તેટલો દારૂ દર સાલ વધારે પીવા મંડયા છે. દારૂથી નીચે લખેલી ખરાબ અસરો થાય છે.

૧ દારૂથી પાચન શકતી નબળી પડે છે અને ઘડપણ વહેલું આવી જીંદગી ટુંકી થાય છે.

૨ કાળજા (લિવર) ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. પૂરતો પિત્તનો જથ્થો ઉત્પન્ન થતો બંધ પડે છે અને તેથી અપચો તથા બંધકોશ થાય છે તેથી ઉદરના વ્યાધિ ઉત્પન્ન થઇ જલોદર જેવો ભયંકર વ્યાધિ પેદા થાય છે.

૩ મૂત્રાશય બગાડે છે અને પરિણામે સંધિવા, મગજનું ખાલી પડવું, મંદાગ્નિ, ઉલટી વિગેરે અપચાનાં ચિન્હો જણાય છે.

૪ ચેપી રોગોની સામે ટક્કર ઝીલનારાં લોહીની અંદર જે શ્વેત પરમાણુઓ છે તે કમી થઇ જાય છે, તેમજ જ્ઞાનતંતુઓ નબળા થઇ જાય છે.

૫ દારૂથી હૃદય ઘણુંજ નબળું પડી જાય છે અને એકાએક બંધ પડવાનો સંભવ રહે છે.

૬ દારૂથી વિચારશક્તિ, તર્કશક્તિ, ન્યાયશક્તિ બહેર મારી જાય છે, તેથી ઘણા માણસો કલહ પ્રિય (કજીઆખોર) બને છે અને વિષયાંધ થઇ જાય છે.

૭ દિવાનાપણું ભયંકર રીતે વધે છે. ૧૮૮૬–૮૫ સુધીમાં ફ્રાન્સમાં ૫૧૦૦૦ ગાંડા થયા તેમાંથી ૭૧ ટકા એટલે પોણા ભાગથી વધુ સંખ્યા દારૂને લીધે હતી.

૮ આત્મઘાતને ઉત્તેજન મળે છે.

૯ અનેક મહાન ભયંકર રોગો જન્મ પામે છે.

૧૦ અનેક સુખી કુટુંબોનું સત્યાનાશ વળે છે.

ઠંડી અગર શરદીથી બચવાને માટે દારૂની જરૂર છે એવી માન્યતા તદ્દન ભૂલ ભરેલી છે. કારણકે કેનેડાનાં વિસ્તીર્ણ જંગલોમાં ત્યાંના જંગલી લોકો જ્યારે શિયાળાની ઋતુમાં ઇમારતી લાકડાં કાપવા

જાય છે ત્યારે તેમને જો કોઇ દારૂ આપે તો તેઓ ફેંકી દે છે, કેમકે તેઓ સમજે છે કે જો એવી ઠંડી ઋતુમાં દારૂ પીશું તો અવશ્ય મરી જઇશું. પછી જ્યારે તેઓ તે લાકડાંને નદી મારફતે સેંકડો ગાઉ સુધી વહેતાં મુકી દે છે, અને રેલને રસ્તે પોતાના મુકામે જઇ પહોંચે છે ત્યારેજ દારૂ પીવા માંડે છે. વળી ઇંદોરની કોલેજના **પ્રોફેસર સ્કોફીલ્ડે** આ દાખલો જાતિ અનુભવનો જણાવ્યો હતો કે, નાયગરાના ભયાનક ધોધથી જ્યારે લગભગ ત્રણ માઇલ ઉપર (જ્યાંથી આગળ વધવું તે સાક્ષાત્ મૃત્યુજ છે) તે અને તેમના બે મિત્રો મછવો હંકારતા હતા, ત્યારે તેમને લાગ્યું કે પ્રવાહનો વેગ વધતો જાય છે માટે મછવો છોડી દઇને ત્રણે નદીમાં કુદી પડયા અને મહા મહેનતે બરફ જેવા ઠંડા પાણીમાં તરીને સામે પાર નીકળ્યા. ઠંડી એટલી બધી હતી કે ઝાડને બાથ ભરી વળગી રહ્યા અને પવનનો દરેક સપાટો જાણે છરીથી શરીરને ચીરતો હોય તેવો ભયંકર લાગતો. પછી વીશીમાં જઇને પેલા બે જણે તો ખુબ દારૂ પીધો અને તાપ્યા, તથા ખાધું, પણ મી. સ્કોફીલ્ડે તો માત્ર તાપ અને ખાવા સિવાય બીજું કશું લીધું નહિ, તેને પરિણામે પેલા બે માણસો આઠ દિવસ લગી સાજા થયા નહિ, જ્યારે મી. સ્કોફીલ્ડ બીજેજ દિવસે સ્ફુરતીમાં આવી ગયા, માટે શરૂઆતમાં થોડીવાર દારૂથી ગરમાવો જણાય છે, પણ પાછળથી પ્રત્યાઘાત (reaction) ને લીધે અંગે અંગ ઢીલાં પડી જઇ સુસ્તીમાં બેહદ વધારો થાય છે. અને તેથી કમતાકાત થઇ અનેક રેાગો ઉત્પન્ન થાય છે.

દારૂમાં કોઇ પ્રકારનો વૈદકીય ગુણ નથી એમ હવે ડાકટરો સમજવા લાગ્યા છે, અને લંડન હૉસ્પિટાલમાં ૫૦ વર્ષ પહેલાં જેટલો દારૂ

અપાતો, તેનો હવે માત્ર આઠમો ભાગ વપરાય છે, અને તેને બદલે દૂધ દાખલ કરવામાં આવ્યું છે. ઘણાકોનું એમ માનવું છે કે થોડો થોડો લેવાથી કાંઇ હરકત નથી પણ **સર વિલિઅમ ગલ, સર હેનરી ટોમસન વિગેરે સુપ્રસિદ્ધ ડાકટરોનો ચોક્કસ અભિપ્રાય છે** વિગેરે સુપ્રસિદ્ધ ડાકટરોનો ચોક્કસ અભિપ્રાય છે કે થોડો થોડો લેવાથી જે ઝેરી અસર થાય છે તે વિશેષ ભયંકર છે અને તમામ જાતના શારીરિક તથા માનસિક રોગોનું મૂળ છે.

માંસાહાર.

માંસનો ખોરાક લેવાથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. દરિયા કાંઠની વસ્તીમાં અને મુસલમાનોના કેટલાક ગરીબ વર્ગોમાં માછલાના અતિશય ખોરાકથી વાતરક્ત (ગળત કોઢ–પત) નો રોગ થતો જોવામાં આવે છે. ક્ષયવાળાં અથવા બીજા રોગથી પીડાતાં ઢોરનાં માંસને સુગંધી મસાલા ભરી વેચવામાં આવે છે, તેથી ત્રાસદાયક વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. થોડાં વર્ષ પહેલાં **ન્યુ યોર્ક શહેરમાં** આવું ભોપાળું પ્રગટ થયું હતું અને ત્યાંથી સુંદર આકર્ષક લેબલો વડે પેકીંગ કરવામાં આવતાં માંસનાં લાખો પારસલો ઉપર યુરોપ અને આસ્ટ્રેલીઆના લોકો મજબુત રીતે વહેમાઇ ગયા હતા. વરસો વરસ મોટાં શહેરોમાં સુધારા ખાતા તરફથી સડેલું માંસ પકડાઇ જતાં તેને બાળી દેવામાં આવે છે. પણ આવી ચોકસી બધે સ્થળે બનતી નથી. વળી રોગી જાનવરના માંસને ઓળખી કાઢવું મુસ્કેલ છે. કેટલીક વાર તેવાં માંસ ખાધા પછી ઝાડો ઉલટી થઇ આવે છે તે પરથી જાણવું જે નઠારૂં માંસ ખાધામાં આવ્યું હશે. ડાકટર **ટેલર કહે છે કે 'સડેલું માંસ સોંઘું મળવાથી** ઘણા **ગરીબ માણસો તે ખાઇને માંદા પડે** છે.' ડાકટર **ત્રિભોવનદાસ લખે છે કે, 'માંસને લીધે "ટ્રીકાઇના"**

નામનું દરદ પેદા થાય છે. આના જંતુઓનાં ઇંડાં ડુક્કરના માંસમાંથી માણસના પેટમાં ગયા પછી તે આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. ચપટા કરમ-**ક્રિમિ** (ટેપવર્મ) નો આજાર પણ માંસાહારીને થતો જોવામાં આવે છે. કેટલીક જાતની માછલી અને બીજા દરીઆઈ જીવ ખાવાથી ઝાડો, ઉલટી થાય છે, અને કોઇ વાર મૃત્યુ થાય છે. શીળસ, ચરબી ને પગે રસ, ખરજ, અને બીજા ચામડીના રોગ પણ તેથી થાય છે. વળી માંસ ભારે હોવાથી પચાવવું મુશ્કેલ પડે છે, અને કઠોળ જેવાં પૌષ્ટિક ધાન્યો કરતાં તેમાં માત્ર ⅓ (ત્રીજા ભાગ) નુંજ સત્વ હોય છે એટલે અચ્છેર કઠોર વડે જે પોષણ મળે તેટલું મેળવવા સારૂ દોઢ શેર માંસ ખાવું પડે છે, તેથી હોજરીને નકામો વધારે શ્રમ પડે છે, અને માંસથી યુરિક એસિડ જેવાં ઝેરી તત્વો ઉત્પન્ન થાય છે તે તો જુદું; બદામમાં પૌષ્ટિક તત્વ સોમાં બાણું ટકા છે, ખારેકમાં છોતેર ટકા છે, વાલ, વટાણા, અડદ, તુવેર, વિગેરે કઠોળના નામથી ઓળખાતાં ધાન્યોમાં, પચાસ-સાઠ ટકા સત્વ હોય છે, જ્યારે ઈંડાં, માંસ, માછલી વિગેરેમાં માત્ર વીસ પચાસ ટકાજ હોય છે.

આ બધા સ્વાર્થ-દૃષ્ટિના વિચારોને ઘડીભર એક બાજુએ મુકીને બીજાં પ્રાણીઓનાં સુખ દુઃખની દૃષ્ટિથી પણ જરા વિચાર કરવો ઘટે છે. કારણ કે આપણે મનુષ્યો છીએ, અને બીજાં પ્રાણીઓને હલકાં ગણીને પોતાને ઉંચા વર્ગના માનવાનું અભિમાન ધરાવીએ છીએ. જો આપણે બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં ઉંચા છીએ, તો આપણા મનને પણ ઉંચા પ્રકારનું બનાવવું જોઇએ, અને જંગલી પશુઓની માફક પેટ ભરવા માટે આપણે બીજાં નિરાધાર, મુંગાં પ્રાણીઓનો જીવ લેવો જોઇએ નહિ. આપણી ભૂખ મટાડવા માટે પરમેશ્વરે માંસથી

ઉત્તમ પ્રકારની હજારો ચીજો બનાવી છે, તો પછી તેવી ઉત્તમ ચીજો છોડી દઇને આપણા જેવીજ સુખ દુઃખની લાગણીવાળાં નિર્દોષ જાનવરોને ત્રાસદાયક રીતે મારી તેનાં કમકમાટી ઉપજાવે તેવાં મળ મૂત્ર અને ઝેરી પદાર્થોથી ભરેલાં લોહી, માંસ ખાવાં, એ ક્યાંનો સુધારો અને ક્યાંનો ન્યાય ? આજ કાલના સુધારાઓની અંદર આપણને જુના જંગલી રિવાજો છોડી દેવાનો ઉપદેશ વારંવાર કરવામાં આવે છે, તો માંસ ખાવાનો રિવાજ કેવળ જંગલી દશામાં પ્રાપ્ત થયેલો જુનામાં જુનો છે, તો તેને શા માટે તજી દેવો નહિ ? જે વખતે મનુષ્યો જંગલમાં રહેતા હશે, ખેતીનું જ્ઞાન બિલકુલ નહિ હોય, અને ધર્મનાં તથા નીતિનાં તત્વો જરા પણ સમજતાં શીખ્યા નહિ હશે, તે વખતે જે કોઇ પશુ પક્ષી હાથમાં આવી જાય, તેને પકડીને મારી ખાઇ જવાનો રિવાજ હશે, તે આપણે આટલા બધા સુધર્યા પછી પણ છોડી શકતા નથી એ કેટલો બધો સ્વાર્થ, કેવી ટુંકી દૃષ્ટિ, અને કેટલી અધમતાનું ચિન્હ છે ?

વળી ઘણાક માંસાહારી ભાઇઓને ખબર નહિ હોય કે કેવી ભયંકર રીતે (મુંબાઇમાં) વાંદરા જેવા કતલખાનામાં પશુઓનો વધ થાય છે, માટે જો એક વખત તેઓ નજરે નજર તે દેખાવ જોવા જાય તો અમોને ખાત્રી છે, કે તે દયાળુ ભાઇઓ અગર બહેનોના મનમાં એટલી બધી કમ કમાટી છુટશે કે તેઓ તેજ વખતે જીંદગીમાં ફરીથી કદી માંસ નહિ ખાવાના સોગન લેશે. આવી રીતે ઘણા દાખલા બનેલા અમારા જાણવામાં છે.

માંસાહારી ભાઇઓના ભલા માટે અમો તો વૈદકીય દૃષ્ટિથી કહીએ છીએ કે માંસમાં અનેક રોગોનાં બીજ હોવા ઉપરાંત પાણીના

ભાગ વિશેષ હોવાથી પૂરતું પોષણ મળતું નથી, અને તેથી ક્રમતા-કાતમાં વધારો થાય છે; જે પદાર્થો સ્વભાવથી, રસથી, વીર્યથી કે વિપાકથી વિરૂદ્ધ હોય તેવા પદાર્થો એક સાથે ખોરાકમાં લેવાથી જાત જાતના રોગો થાય છે, જેવા કે નપુંસકતા, અંધતા, રતવા, પાંડુરોગ સંગ્રહણી, કોઢ, શોષ, રક્તપિત્ત, જ્વર વિગેરે. માછલાં સાથે સાકર કે ગોળ, મધ સાથે મૂળા, દુધ સાથે મૂળા, કેળાં સાથે દુધ, દહીં, કે છાશ, મધ, દુધ, ગોળ, કકોળ કે અડદની સાથે માંસ ખાવું નહિ, દુધની સાથે મીઠું, ખાટાં ફળ, દહીં, તેલ, મધ, જાંબુ વિગેરે ઝેર સમાન છે. ફણસની જોડે દુધ, દહીં અડદ, મધ કે ઘી ખાવું નહિ. જે જાનવરો આખો દિવસ જંગલમાં ચરવા જતાં હોય તેમનું દુધ સાંજે હલકું ને અગ્નિદીપન કરનારૂં હોય છે, પણ રાત્રે ઘરમાં બાંધ્યાં રહે છે, તેથી સવારે પચવામાં ભારે હોય છે. મુંબાઇની મોટી મોટી ડેરી-ઓમાં રાત દિવસ ગાયો, ભેંસો બાંધેલી રહે છે તેમનું દુધ ભારે હોય છે.

નિયમિત ખોરાક.

જ્યાંસુધી બરોબર પચ્યું ન હોય ત્યાં સુધી જમવું નહી, અથવા હલકો ખોરાક દાળ ભાત વિગેરે માત્ર લેવો. તેમજ બહુ ભૂખ્યા રહી સખત પરિશ્રમ કરવો નહિ, ને તડકામાં જવું નહિ. એક કાર-કુન પોતાનો ઉપરી અમલદાર બદલી ઉપર જતો હતો, તેનો સામાન વિગેરે રેલવેપર મોકલવાની કડાકુટમાં સવારથી ને સાંજના પાંચ વાગતાં સુધી જમ્યો નહિ, ને સાંજે આવીને ખાધું. તેથી તેજ રાત્રિમાં કોલેરાથી મરી ગયો. કોઇ એક સ્થળે મેળો ભરાવાનો હતો, તેની ધામધુમમાં મેટ્રિકનો એક છોકરો બપોરના ત્રણ વાગ્યા સુધી જમેલ

નહિ અને ઘેર આવીને પાણી પીધું ને તરતજ મરી ગયો. આવા અનેક દાખલા બનેલા છે. માટે જેમ બને તેમ બહુ ખાવું નહિ, તેમ બહુ ભૂખ્યા પણ રહેવું નહિ. મુસાફરી દરમ્યાન ઘણાક શ્રદ્ધાળુ લોકો બહુ ભૂખ્યા રહેવાથી માંદા પડી જાય છે. હમેશાં નિયમિત વખતે જમવું તે શરીરને ઘણું ફાયદાકારક છે. સાહેબ લોકોમાં આ રિવાજ ઘણો વખાણવા જેવો છે. મિષ્ટાન્ન ને ભારે પદાર્થો જમવાની શક્તિ કરતાં ઓછા લેવા જોઇએ, પણ આપણે તો આવા પદાર્થોથી પેટ ઠાંસી ઠાંસીને ભરીએ છીએ તેથી તહેવારો વીત્યા પછી બે ત્રણ દિવસ સુધી અપચો કે આફરો રહે છે. ખાસ કરીને શીળી સાતમ ઉપર ઘીની કે તેલની પૂરીઓ (થેપલાં) મણમણનાં બનાવવાનો રિવાજ ગામડાંઓમાં છે, અને પાછળથી સ્ત્રીઓ અને બાળકો મહિનાભર તે ખાધા કરે છે, જેને પરિણામે તેઓ અનેક વ્યાધિના ભોગ થઇ પડે છે.

કસરત.

હવે આ પ્રમાણે આપણે ખોરાક સંબંધી વિચાર કર્યા પછી વ્યાયામ–કસરત–અંગ મહેનત વિષે વિચાર કરવાની જરૂર છે. જેટલો ખોરાક ખવાય તેના પ્રમાણમાં કામ ન હોય તો માત્ર ચરબી વધે છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે. વપરાયા વગરનું વાસણ જેમ કાટથી ખવાઇ જાય છે, તેમ કસરત વગરના શરીરમાં મેલ એકઠા થાય છે, તેના સાંધા અને સ્નાયુ અકડાઇ જાય છે, ને રોગ દાખલ થાય છે. જે લોકોને પોતાના પેટને અર્થે મહેનત કરવી પડે છે, તેમને તો આપો આપ કસરત થઇ જાય છે. પણ જેમને માત્ર વાંચવા, લખવાનું અગર બેશી રહેવાનું હોય છે, જેવા કે વિદ્યાર્થીઓ, મહેતાજીઓ, કારકુનો,

વકીલો, ન્યાયાધીશો વિગેરે બેઠાં બેઠાં ધંધો કરનારાઓને અંગ કસરતની ખાસ જરૂર છે. તેથી કરીને ભૂખ સારી લાગે છે, પાચનક્રિયા બરોબર થાય છે, અને બંધકોશ (Constipation)ની ફરિયાદ મટી જાયછે. શરીરની કસરત વડે મગજ પણ ચંચળ થાય છે, કેમકે તેને સારૂં અને ચોખ્ખું લોહી પોષણ માટે મળેછે. તેથી ઉલટું કસરત વિનાનું શરીર નિર્બળ, રોગી, અને નિસ્તેજ લાગેછે. આપણા દેશમાં અગાઉ ઘણી દેશી રમતો રમાતી અને અખાડાનો ઉપયોગ પુષ્કળ થતો. હાલમાં કમનસીબે તે બંધ પડયો છે, અને વિદેશી ખરચાળ રમતો દાખલ થઇ છે, પણ તેનો લાભ માત્ર થોડાજ લોકો ઉઠાવી શકે છે. માટે દરેક માણસને કાંઇ ને કાંઇ કસરત મળે તેવી યોજના થવી જોઇએ. બીજી કાંઇ પણ કસરત જેમનાથી ન બની શકે તેમણે સવારે કે સાંજરે કલાક બે કલાક ગમે તેમ કરીને પણ ઘરની બહાર નીકળી જઇ ખુલ્લા મેદાનમાં કે જંગલમાં ફરવા જવું. વિદ્યાર્થીઓએ આ બાબત ખાસ લક્ષમાં લેવી ઘટે છે. આ બાબતમાં હાલની સ્ત્રીઓની ખાસ દુર્દશા છે. અમદાવાદ મુંબાઇ વિગેરે મોટા શહેરોમાં પાણીના નળ દાખલ થયા, એટલે તેમને પાણી ભરવાનું બંધ થયું છે, નહિતો માથાં ઉપર પાણીનું બેડું (હેલ) ઉંચકી પાણી ભરવાથી ફેફસાં (Lungs) ને એટલી બધી મજબુતી મળે છે, કે તે સ્ત્રીઓને કદી પણ જીંદગીભરમાં ક્ષયના રોગ થતો નથી. માટે આપણા શહેરોમાં નળ દાખલ થયા છતાં પણ શ્રીમંતોની પુત્રીઓ જેમને વારંવાર ક્ષય લાગુ પડે છે તેમણે નાનપણથીજ આ કસરત કરવી ઘટે છે. વળી આવી રીતે પાણી ભરવાની ટેવથી ચાલવાની ગતિ ઘણી મનોહર થાય છે, જેને સંસ્કૃત કવિઓએ વખાણી છે. ઉપરની બંને હકીકતો વિલાયતમાં "**સુવર્ણ યુગ સમાજ**" નામના મંડળ તરફથી બે વિદ્વાન એમ. ડી. થએલા ડાકટરોએ જાહેર કરી

છે. વળી સુતરની અને આટાની મિલો થવાથી ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓને માટે સુતર કાંતવાનું તથા દળણું દળવાનું કામ પણ બંધ થઇ ગયું છે. તેમજ દૂર આવેલાં મંદિરો સૂધી દેવ દર્શન નિમિત્તે ખુલ્લી હવામાં ફરી આવી કસરત મેળવવાનું સાધન પણ આજ કાલના સુધારાના બળે નષ્ટ થયું છે, અને તેની જગો બહાર ફરવા જવા જેટલી સ્વતંત્રતાથી હજુ સુધી તો પુરાઇ શકે તેમ લાગતું નથી.

ગામડામાં અને નાનાં શહેરોમાં છોકરાંઓ માટે રમવા, કુદવા, રાસડા લેવા, વિગેરેને માટે પુરતી જગ્યાઓ હોય છે, પણ મોટાં શહેરોમાં બિચારાં બાળકોને તેટલું પણ સાધન મળતું નથી, કે જ્યાં તેઓ કલાક અડધો કલાક દોડે, કુદે અને આનંદ પામે. નિશાળોનાં આંગણું (કંપાઉન્ડ) ખૂબ મોટાં હોવાં જોઇએ, અને કન્યાશાળાની મોટી છોકરીઓ બહારના પ્રેક્ષકોથી ક્ષોભ પામી રમતી અચકાઇ જાય નહિ, તેટલા માટે ચોતરફ ઉંચી દિવાલ જોઇએ, એવો **એક હિંદુ એમ. એ. થયેલી ઇન્સ્પેક્ટ્રેસ બાનુનો અભિપ્રાય** છે. કસરત વિષે સમાપ્તિ કરતાં એટલું જણાવવું જરૂરનું છે કે અત્યંત પરિશ્રમ લાગે તેટલી કસરત કરવી નહિ, પણ માપકસર કરવી, તેમજ ભૂખ્યે પેટ અથવા જમીને તરતજ કસરત કરવી નહિ.

નિદ્રા–ઉંઘ.

સારી કસરત વડે નિદ્રા પણ જલદી અને પૂરતી આવે છે. દરેક માણસને હવા, પાણી અને ખોરાકની જેટલી જરૂર છે, તેટલીજ નિદ્રાની પણ જરૂર છે. આખા દિવસના પરિશ્રમથી કંટાળી ગએલા શરીરને તથા મનને તેનાથી નિવૃત્તિ મળે છે. સારી નિદ્રાથી શરીરની

અંદરના તમામ ધાતુઓ સરખા થાય છે, શરીર પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે, તથા શુક્રની વૃદ્ધિ થાય છે. નિયમસર અને પૂરતી ઉંઘ લેનારો માણસ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે. નિદ્રાથી શરીર તાજું અને બીજા શ્રમને માટે લાયક થાય છે.

પાકી નિદ્રા એ એક કુદરતની મોટામાં મોટી બક્ષિસ છે, અને જીંદગીનો અવશ્ય ભાગ છે. ઉંઘ નહિ આવે તો માણસ થોડા રોજમાં દિવાનો થઇ મરણ પામે છે. ઘણીવાર દરદની વેદનાથી ઉંઘ આવતી નથી, તેમજ વિરહી મનુષ્યને પણ બને છે, માટે ઉંઘતી વેળા તમામ નકામી જંજાળ છોડી દઇ શાંત અને સ્વસ્થ ચિત્તથી પરમેશ્વરને સંભારવા. જે લોકો પોતાના મનને એકદમ વિચારમુક્ત કરી શકે છે, અને જેમનું ઇચ્છાબળ સુદૃઢ હોય છે, તેઓને શય્યામાં પડતાંજ ઉંઘ આવી શકે છે. નેપોલિયનનો દાખલો અપાય છે કે તે પોતાના મનોબળ વડે એકદમ ઘસઘસાટ ઉંઘી જતો. ઘણા યુવાનો ઉપરા ઉપરી નાટકો જોવામાં પોતાના પૈસા અને તેનાથી પણ વધારે કીંમતી વખત અને તન્દુરસ્તીનો ભોગ આપતાં પાછું વાળી જોતા નથી, અને પછી વિમાસે છે. ખાસ કરીને નાનાં બાળકોને આજકાલનાં હલકાં શૃંગારિક નાટકોથી દૂર રાખવાં જોઇએ, અને નિશાળ તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં જેઓ ડાહ્યા અને સુશીલ હોય છે, તેઓ પોતાની મેળેજ નાટકોથી દૂર રહે છે, પણ જેઓ બાપને પૈસે મોજ ઉડાવે છે, તેઓ આવી લતમાં પડી જઇ વારંવાર નાપાસ થાય છે, તેથી આખરે કંટાળી જઇ તેમને અભ્યાસ છોડવાનો વખત આવે છે. આવા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા સેંકડે પચીસથી કમી નહિ પણ વધારે હશે.

વળી ઘણા માણસો તો રાત્રિની શરૂઆતનો અમૂલ્ય વખત સગાંઓ,

આડોશી પાડોશી, મિત્રો વિગેરેની નાહક કુથલી (નિન્દા) કરવામાં વ્યર્થ ગુમાવે છે, પણ યાદ રાખો કે જો તમારે ખરેખરા સુખી થવું હોય તો નવ દશ વાગે સુઇ જવું અને સવારે ચાર પાંચ કે છ વાગે વહેલા ઉઠવું.

" રાતે વહેલા જે સુઇ, વહેલા ઉઠે વીર;
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર. "

એ કહેવત યથાર્થ છે, અને વિદ્યાર્થીઓએ ખાસ યાદ રાખવા લાયક છે. જે વિદ્યાભ્યાસીઓ ટર્મની શરૂઆતમાં વાર્તાવિનોદમાં કાળક્ષેપ કરી છેવટે પરીક્ષા વખતે ઉજાગરા કરી મોડી રાત્રિ લગી વાંચે છે, તેઓ પોતાનેજ હાથે પોતાના શરીરનો ક્ષય કરે છે.

ઉંઘવાના ઓરડા સ્વચ્છ, ખુલ્લી હવાવાળા, અને વિશાળ જોઇએ, તથા બિછાનું સહેજ કઠણ હોય તો સારૂં, કેમકે જે સ્ત્રીઓને તથા બાળકોને બહુમૂત્રતા (એટલે વારંવાર પેસાબ થવો તે) વ્યાધિ હોય છે, તેમને તથા જેઓને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું હોય છે, તેઓને ખાસ કરીને કઠણ શય્યાપર સુવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

બ્રહ્મચર્ય.

હવે આપણે સૌથી અગત્યની બાબત એટલે બ્રહ્મચર્યના વિષય પર આવીએ. માત્ર શરીરથીજ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે બસ નથી, પણ વાણીથી તેમજ મનથી પણ કામ વાસનાનો સંકલ્પ સુદ્ધાં ન થવો જોઇએ. નીતિશાસ્ત્રનાં પુસ્તકો તથા ઉપદેશકો વારંવાર આ વિષય-પર ચર્ચા કરે છે, પણ કેવળ ઉપદેશથીજ બ્રહ્મચર્ય પાળવું સુલભ નથી. ૧૦૦ માંથી ૯૦ માણસોનાં મન આસપાસના સંજોગોને વશ

થાય છે. **માટે જેને ખરેખર બ્રહ્મચર્ય પાળવું હોય તેણે પોતાની મેળેજ એવા સારા સંસર્ગમાં રહેવું કે કામ સંકલ્પ ઉદ્‌ભવેજ નહિ. અથવા યાદજ આવે નહિ.** વિદ્યાર્થીઓએ શૃંગાર પ્રધાન નાટકો જોવાં કે વાંચવાં નહિ, તેવાં નોવેલોને દૂરથી નમસ્કાર કરવો, અને જેમ બને તેમ સદ્‌ગુણી મિત્રોની સોબતમાંજ રહેવું. નાચના જલસામાં ભાગ લેવો નહિ, આ બધું કહેવું સહેલું છે, પણ કરવું મુસ્કેલ છે, અને તેનો ખરો ઉપાય ઉપર કહ્યો તે માત્ર એકજ છે, **માટે હંમેશાં તમારા મનને જુદાં જુદાં કામોમાં એવી રીતે ગુંથાએલું રાખો,** કે દુષ્ટ વાસનાને તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવાનો અવકાશજ મળી શકે નહિ. જો તમારે વરસો વરસ ઉંચે નંબરે પાસ થવું હોય અને જલદીથી **બી. એ.** અથવા **એમ. એ.** થઇ જવું હોય તો **આત્મસંયમ અને મનોવિગ્રહ તદ્દન આવશ્યક છે.** પ્રાચીન સમયમાં અમુકજ વિદ્યાર્થીઓ સામાન્ય જનમંડળના સંસર્ગથી દૂર, ગુરૂની સમીપ વસતા હોવાથી તેઓ 'વેદિઆ' કહેવાતા, અને હાલના પ્રલોભનોના દાસ થઇ જતા નહિ, 'વેદીઆ' એ શબ્દ સૂચવે છે કે તેઓને ફકત પુસ્તકોનું જ્ઞાન હતું, પણ વ્યવહારનું, પ્રપંચી દુનિયાનું તેઓમાં અજ્ઞાનજ હતું, અને શરીર સંપત્તિની દૃષ્ટિથી તે બહુ સારી વાત હતી. હાલની પદ્ધતિ મુજબ ગમે તેવાં સારાં નરસાં મા-બાપોનાં છોકરાંઓને નિશાળોમાં સેળભેળ કરવામાં આવતાં હોવાથી કેટલાંએક દુષ્ટ છોકરાંઓ બીજાં સારાં, ગરીબ અગર ભોળાં છોકરાંઓ તરફ એટલી બધી દુષ્ટ વર્તણુક ચલાવે છે, કે તેના માસ્તરોને અથવા ઇન્સ્પેકટરોને ભાગ્યેજ તે બાબત ખ્યાલ હોય છે. આવી કાચી વયમાં જે જે દુષ્ટ વિચારબીજ તેમનાં કુમળાં મગજમાં રોપાય છે, તેની ઝેરી અસર જીંદગીભર રહે છે;

લગભગ ૧૬ વર્ષની ઉમ્મરે તો તેમનાં મનમાં અમુક પ્રકારનું વલણ બંધાઇ જાય છે, જે પાછળથી ગમે તેટલા સદુપદેશના બળવડે ફેરવવું મુસ્કેલ છે. માટે તમામ માબાપોએ પોતાનાં પુત્ર પુત્રીઓ તરફ બહુજ સૂક્ષ્મ ધ્યાન આપવું, અને તેઓ ચોવીસે કલાક ક્યાં ક્યાં ગાળે છે તેની રજેરજ જેટલી ખબર રાખવી. ઘણાં ખરાં માબાપો પોતાની બાલ્યાવસ્થા જાણે ભૂલીજ ગયાં હોય, તેવી રીતે પોતાનાં યુવાન બાળકો પ્રતિ બેદરકારીથી વર્તે છે. અમદાવાદ, મુંબાઇ, કરાંચી જેવાં મોટાં શહેરોમાંથી ઘણી વખત છોકરીઓને હરામખોરો ભોળવી પકડી જઇ શિકારપુર તરફ કે બલુચિસ્તાન તરફ વેચી દે છે, જ્યાંના જનાનામાં પહોંચવું તે તપાસ કરનારાઓને માટે ઘણું મુસ્કેલ થઇ પડે છે. આવા દાખલા આપણે ઘણી વખત સાંભળીએ છીએ, અને અખબારોમાં વાંચીએ છીએ. માટે શહેરોમાં પ્રત્યેક મા-બાપે છોકરાંઓની બહુજ સંભાળ રાખવી. તેમનાં શરીરનીજ સંભાળ રાખવી બસ નથી, પણ તેમની માનસિક પ્રવૃત્તિઓની પણ તજવીજ રાખવી જોઇએ. ઘણાં શ્રીમંત માબાપો મોજ શોખમાં પડેલાં હોવાથી પોતાનાં વહાલાં બાળકો ઉછેરવાનું કામ હલકા ચાકરોનેજ સોંપી દે છે, તેમ મિલ મજુરોના જેવી બાર તેર કલાક નોકરી કરનારાં મા-બાપોનાં બચ્ચાં પણ કોઇની દેખરેખ વગર જેમ તેમ રખડીને મોટાં થાય છે.

બાળલગ્ન.

બાળલગ્નની રૂઢીથી બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં ભંગ પડે છે, અને કાચી વયે જે સંતતિ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પણ અલ્પાયુષી, બુદ્ધિહીન અને નિસ્તેજ નીવડે છે. પંદર સોળ વર્ષની ઉમ્મરે માતા થયેલી

છોકરીઓ પણ શરીરમાં તવાઇ જાય છે, અને ૨૫–૩૦ વર્ષે તો ઘ-ૅરડી ડોશી થઇ જાય છે. તેઓ નિરૂત્સાહી, મંદ અને ફિક્કી પડી જઇ સંસારને કંટાળા ભરેલો માને છે, અને બાળકો તેને બોજા રૂપ ભાસે છે, તો તેમને ઉછેરવામાં, શિક્ષણ આપવામાં તથા ગૃહકાર્યમાં જોઇતી અતિશય ધીરજ ને અખૂટ ઉત્સાહ તે બિચારી કયાંથી લાવે ? મોટી ઉમ્મરે પહોંચેલા અને કદાવર બાંધાના હૃષ્ટપુષ્ટ બીજવર આવી બાળકીઓ જોડે લગ્ન કરી તે બિચારીઓનો પાંચ સાત વર્ષમાંજ અંત લાવે છે, એવા ઘણા દાખલા બને છે. બંગાળાની ફુલમણિ દાસીનો કેસ સુપ્રસિદ્ધ છે.

વળી બાળલગ્નથી છોકરાઓના વિદ્યાભ્યાસમાં પણ પૂરેપૂરી ખામી આવે છે, એક તરફથી કાચી ઉમરમાં વીર્યનો ક્ષય, તેથી મગજનું ખાલી પડવું અને બીજી તરફથી મગજને બોજા રૂપ અભ્યાસ અને સખત પરીક્ષાઓ; આથી કરીને તે અભ્યાસમાં લથડી જાય છે. અને એ ત્રણવાર નાપાસ થાય એટલે નિરૂપાયે કોઇ ધંધો શોધી કાઢવાની ફરજ પડે છે. કારણ કે એક તરફથી પત્નીની (પોતાની સ્ત્રીની) ખાનગી રીતે વસ્ત્રાભૂષણ માટે ઉપરા ઉપરી માગણી થાય છે, તો બીજી તરફથી માતા પિતા પણ કંટાળી જઇ સ્વતંત્ર થવા અગર ક-માવા જવાનું કહે છે, અને બાળકો પણ અવતરવા માંડે છે, તેથી ફીકરમંદ બની જઇ અભ્યાસમાં બિલકુલ ચિત્ત ચોંટતું નથી, આજ-કાલ ભારતના મધ્યમ વર્ગના યુવાનની આવી સ્થિતિ છે; અને તેના ઉપરજ આપણા દેશના ભવિષ્યનો આધાર છે, માટે તેની જીંદગી સુખી બનાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય એજ છે કે તે છેવટની પરીક્ષા પાસ કરે અને ધંધામાં જોડાય ત્યાં સુધી તેને આ સંસારની ખટપટમાં નાંખવો નહિ.

હાલની પ્રજાના કરતાં પ્રાચીન સમયના આર્યો ઘણા જીતેંદ્રિય હતા. દર મહિનામાં અમુક દિવસો પવિત્ર ગણાવાથી સ્ત્રી સંગને માટે વર્જ્ય હોવા જોઇએ, પણ આવાં બંધનોને વહેમ ગણી હાલના સ્વચ્છંદી યુવકો યથેષ્ટ આચરણ કરે છે, તે તેમનાજ શરીરને ક્ષયકારક છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આયુષ્યનો જેટલો વધારો થાય છે, તેટલો બીજા પૌષ્ટિક ખોરાક, વાજીકરણ વિગેરે કોઇપણ સાધનોથી થઇ શકતો નથી. આત્રેય મુનિ કહેછે કે " આ શરીરને ટકાવી રાખનાર ત્રણ સ્તંભ છેઃ—ખોરાક, નિદ્રા, અને બ્રહ્મચર્ય. " વળી લગ્નનો હેતુ વીર્ય રક્ષણ કરવાનો છે. એજ કારણોથી ધર્મ શાસ્ત્રોમાં દરેક વખતે સ્ત્રી ઋતુમતી થયા પછી માત્ર ૧૬ દિવસમાં તેની પાસે જવાની આજ્ઞા આપવામાં આવી છે, અને આયુર્વેદમાં બીજો નિયમ એવો બતાવ્યો છે કે, સારી તન્દુરસ્તીવાળા પુરૂષે હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં ઇચ્છા પ્રમાણે પત્ની પાસે જવું પણ વસંત અને શરદમાં ત્રણ દિવસે એક વખત જવું અને વર્ષા તથા ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પંદર દિવસે જવું, તેનું કારણ એ છે જે એ ઋતુઓમાં સ્વાભાવિક રીતે શરીરબળ ઘટી જાય છે, માટે તેમાં શુક્ર રક્ષણ ન થાય તો તરત ધાતુક્ષય પ્રાપ્ત થાય છે, પશુઓમાં તો માદા જ્યારે ઋતુમતી થાય ત્યારેજ નર તેની પાસે જાય છે, એવો નિયમ કુદરતેજ, તેમને શીખવેલો જણાય છે, અને તે નિયમનું ઉલ્લંઘન ભૂલે ચૂકયે પણ કરતાં તેઓ જણાતા નથી પણ અફસોસ ! **પશુઓથી હજાર ગણી બુદ્ધિવાળા મનુષ્યો જાણી જોઇને પોતાને હાથે પોતાનાજ પગમાં કુહાડા મારે છે,** એટલે કે લાંબા સુખના અને ઉંચા પ્રકારના આનંદનો વિચાર કરવાને બદલે તેઓ ઘડી એકના ક્ષણિક સુખમાં ગરકાવ થઇ જઇ પોતાના હાથેજ

પોતાના શરીરનો અને આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. પહેલાંના વખતમાં વડીલોની મર્યાદા સાચવવી પડતી, તેથી દિવસે તો પત્નીને મળવાનો ભાગ્યેજ પ્રસંગ આવતો, વળી રજોદર્શન વખતે, ગર્ભાધાન પછી, અને પ્રસવકાળ પછી તેમજ અનેક પવિત્ર ગણાતા તહેવારોમાં વડીલોની દેખરેખ હોવાથી યુવાન બાળકોને મર્યાદા જાળવવી પડતી, પણ વીસમી સદીમાં તો વ્યકિત સ્વાતંત્ર્યના બહાના હેઠળ બીનઅનુભવી યુવકો પોતાની પત્ની તરફ અત્યાચાર કરવાને ચૂકતા નથી. ઉપર જણાવ્યા તેવા આપત્તિ ધર્મમાં જ્યારે તે બિચારી હોય ત્યારે તો ભાઇઓ ! જરૂર તેને વિષે દયાની વૃત્તિ રાખો, નહિતો કુદરત તમોને સજા કર્યા વિના રહેશે નહિ, કારણકે રજસ્વલા સંગથી આંધળા થવાય છે અગર આંખો ખરાબ થાય છે, ગર્ભિણી સંગથી ગર્ભપાત થાય છે, દિવસે સંગ કરવાથી ભવિષ્યના બાળકોની આંખો બગડે છે, પવિત્ર દિવસોમાં અથવા અયોગ્ય સમયે તેમ કરવાથી બાળકો દુષ્ટ બુદ્ધિવાળાં અને દુષ્ટ વાસનાવાળાં થાય છે; સ્ત્રીની તબીયત લથડેલી હોય તે વખતે પણ ઘણા નિર્બળ મનના વિષયાંધ મનુષ્યો પોતાના મનને કબજે રાખી શકતા નથી, તેથી તેણીની તબીઅત વધારે લથડે છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓને ક્ષય લાગુ પડે છે.ઘણા બાળક–ધણીઓ(Child–husbands) માં એવો ખ્યાલ તેમના હલકા સોબતીઓથી મળેલો હોય છે, કે જેમ વધારે વાર સ્ત્રી સંગ કરવાની શકિત હોય તેમ વધારે મરદાઇ કહેવાય. આવા કમઅકકલના છોકરાઓ–અરે ડાહ્યા ડોળા, ભણેલા ગણેલા, મોટી ઉમ્મરના કોલેજોમાં ભણતા યુવાનો પણ વીર્યવાહિની નસો ખાલી થઇ જવા છતાં એક રાત્રિમાં બે, ત્રણ કે વધારે વખત સ્ત્રી સંગ કરે છે અને પરિણામે જીવતાં લગી પસ્તાય છે. કારણ કે ઘણી વખત તેથી નપુંસકપણું આવે છે. બદ–ગાંઠ ઉપડી

-આવે છે અથવા લાંબી બિમારી લાગુ પડે છે.

કુટેવ.

હવે મોટી ઉમ્મર થતાં લગી કુંવારા રહેનાર અમારા પારસી ભાઇઓ ને તેમજ હિંદુ, મુસલમાન યુવકોને માટે બે બોલ લખવા જરૂરના છે. અલબત મોટી ઉમ્મરે પરણવું તે ઘણું ઉત્તમ છે, પણ જેમનું ચિત્ત ચંચળ હોય, અને વિષયવાસનાને દાબી દેવા જેઓ અશકત હોય, તેમણે કુંવારા રહેવું તે ઘણું જોખમભરેલું છે. તેઓએ શૃંગારિક નોવેલો તથા પ્યારની ચોપડીઓ વાંચવી નહિ જોઇએ. વળી મનને ઉસ્કેરનારાં સાધનો, નાચ પાર્ટીઓ, નવરાત્રિમાં ગરબા જોવા જવું, વિગેરે તમામ બંધ કરવું જોઇએ, અને ઝાઝો વખત સ્ત્રીઓની સોબતમાં, સમાગમમાં રહેવું જોઇએ નહિ. ટુંકામાં જેજે કારણો મનને ઉસ્કેરી વીર્યને ચલાયમાન કરે છે, તે સઘળાંથી દૂર રહેવું જોઇએ, છતાં તેમ બની શકતું નથી, ત્યારે તેઓ **હાથરસ** (Master Bassion) જેવી કુટેવોના ભોગ થઇ પડે છે, તેથી થોડા વખતમાં તેઓ નપુંસક બની જાય છે, અને પરણ્યા પછી ઘણા પસ્તાય છે, તથા ગુમાવેલું પુરૂષાતન પેટન્ટ દવાઓ, યાકુતીઓ, લેપો વિગેરેમાં પૈસા ખરચી પાછું મેળવવા વૃથા પ્રયત્નો કરે છે.

હવે બીજી ભયંકર આદત પરસ્ત્રીગમન, વેસ્યાગમન વિગેરેની છે. માત્ર કુંવારાજ આનો ભોગ થઇ પડે છે એવું નથી. આ બાબતમાં વધારે લખવું ઉચિત નથી, પણ દુરાચરણી સ્ત્રીઓ ઉપદંશ (Syphilis) ચાંદી, પ્રમેહ, (Gonorrhoea) વિગેરે ભયંકર રોગોનું નિવાસ સ્થાન

હોય છે, અને એક ક્ષણિક મજાના બદલામાં જે રોગ વળગે છે, તે ત્રણ પેઢી સુધી જતો નથી, એમ વિદ્વાન ડૉકટરો અને વૈદ્યોનું માનવું છે. આ બે રોગ એવા છે કે તરત સારા થઇ ગએલા લાગે, છતાં, વરસોનાં વરસો પછી શરીરમાં તેની ઝેરી અસર એકદમ કોઇ ને કોઇ પ્રકારે પ્રત્યક્ષ થાય છે. તેમાંથી અનેક બુરાં દરદો જન્મ પામે છે, અને તે દરદો કેમે કરીને મટતાં નથી. જેનું ચિત્ત વશ નથી, તેવા દરેક માણસને માથે ડિમોકલીસની તલવાર (જે ફકત એકજ વાળથી લટકી રહેલી હતી તે) ના જેવો મહાન ભય આવી પડેલો છે, અને તેમાંથી બચવાનો એકજ ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે **બુરી સોબતમાં ન રહો, તેમ એકાંતમાં પણ ન રહો,** પરન્તુ

સારી સોબત–

માં રાત દિન રહો, અને તમારા મનને પણ નવરૂં પડવા દેવું નહિ, પણ સારા કામકાજમાં તથા નિર્દોષ વિનોદોમાં પરોવી રાખો, જેવાં કે સારાં પુસ્તકોનું વાંચન, સદ્‌ગુણી જનોની મૈત્રી, બાળકો જોડે વિનોદ, તરવું, કુસ્તી કરવી, રમતો રમવી, ઇશ્વર ભજન કીર્તનના જલસામાં જવું (નહિ કે સ્ત્રીઓના સમુદાયવાળા–તાલીઓ પાડુ વરણાગીઆ ભગતોના ભજનમાં), હરદાસ બુવાજીની કથાઓ સાંભળવી, ભાષણો સાંભળવા જવું, ઘોડાની શરતો, ક્રિકેટના મેચ, વિગેરે જોવા જવું, વૈરાગ્ય અને ભક્તિ ઉપજે તેવું સંગીત, વાદ્ય વિગેરે બજાવવું, કુદરતની શોભા પ્રત્યક્ષ થાય, તેવા સ્થળોમાં નાની મુસાફરીઓ કરવી, ચિત્રકળા, શિલ્પ, હુન્નર વિગેરેનો શોખ રાખવો, ઇત્યાદિ કાર્યોમાં રાત દિવસ મનને પરોવી રાખનારનું આયુષ્ય, મુખનું તેજ, શરીરની કાંતિ, બળ અને માન વધે છે, અને દિવસે દિવસે તેની ચડતી થાય છે. જ્યાં જ્યાં તે જાય

છે, ત્યાં વિજય પામે છે, પોતે સુખી થાય છે, અને આસપાસના લોકો, કુંટુબ, મિત્ર મંડળ વિગેરે સૌને ખુશી કરે છે. જેવી રીતે એક સુંદર નદી જ્યાં જ્યાં થઇને વહે છે, તે તે પ્રદેશોને રસાળ અને ફળદ્રુપ કરતી જાય છે, તેવી રીતે એક નીતિમાન, સદાચરણી, ઉદાર દિલવાળો પુરૂષ જે જે મંડળીમાં જાય છે, ત્યાં સર્વત્ર તે આશીર્વાદરૂપ થઇ પડે છે, પ્રત્યેક મનુષ્યનું દિલ તેની તરફ આદર અને પ્રેમભાવથી ઉછળે છે, અને બાળકોથી વૃદ્ધપર્યંત દરેક જણ સમજે છે કે તે મારો સાચો મિત્ર છે. એવા પણ કેટલાક મનુષ્યો અમોએ જોયા છે, કે જેઓએ એમ. એ. બારીસ્ટર વિગેરે વિદ્યાની ઉંચામાં ઉંચી પદવી સંપાદન કરી મોટા હોદ્દા ને અધિકારો ભોગવ્યા છતાં, પોતાના આડોશી પાડોશીઓ, સગાં વહાલાં, પ્રજા મંડળ વિગેરેમાં પોતાની પાપી ચાલચલણને લીધે માત્ર બુરૂં નામ અને અપકીર્તિ મેળવ્યાં છે, એવાં માણસોની મોટાઇ અને વિદ્યાને ધિક્કાર છે ! ધૂળ પડી એમની સત્તામાં ને એમના ધનમાં, જેણે આ મનુષ્ય દેહને સાર્થક કરવાની બહારથી દેખાતી તમામ યોગ્યતા મેળવ્યા છતાં અંદરની જેની મનઃ કામનાઓ પશુના કરતાં પણ નીચ છે. જેને લોકો બહારથી માન આપે છે, પણ અંદરખાનેથી બાળકો પણ જેની હલકાઇથી વાકેફ છે, તેને તો જીવવા કરતાં મરવુંજ સારૂં. જન મંડળના ઉંચાં વર્ગોમાં આવા માણસો હોય, **તે સમગ્ર પ્રજાને નુકશાનકારક** છે, કેમકે મોટા (ગણાતા) લોકો જેવું આચરણ કરે છે, તેની નકલ બીજા સાધારણ મનુષ્યો જાણે અજાણે કરતાં શીખે છે, એવો મનુષ્ય સ્વભાવ છે- **(यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरोजनः)** આવી રીતે સર્વ પ્રજા ક્રમે કરીને નિરકુંશ થઇ જાય છે અને છેવટે વિનાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે સુખી થવાનો ખરો સંદેશો જેવી રીતે આપણને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું કર્તવ્ય ભાર દઇને સૂચવે છે, તેવી રીતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બાળ લગ્નોથી દૂર રહેવાનું કર્તવ્ય પણ તેમાંજ આવી જાય છે, તે ભૂલી જવું જોઇતું નથી. છોકરાઓને ૧૬ વર્ષ પહેલાં અને છોકરીઓને ૧૨–૧૪ વર્ષ પહેલાં નહી પરણાવવાને કાયદો નામદાર ગાયકવાડ સરકારે કર્યો છે, પણ તેથીજ કાંઇ બસ થયું, એમ સમજવાનું નથી. પરણ્યા પછી ચાર પાંચ વર્ષ આ બાળક—દંપતીને જુદા રાખવામાં આવે તેજ ઇષ્ટ છે, પણ તેમ નહિ કરવાથી બન્નેનાં શરીર કાચી ઉમ્મરે તૂટી જાય છે, આગળ વધતાં અટકી જાય છે, તેમજ યાદ શક્તિમાં ખલેલ પહોંચવાથી તે છોકરાઓનો અભ્યાસ પણ બરોબર થઇ શકતો નથી. વળી આટલી નાની ઉમ્મરમાં બાળકો તરફનું કર્તવ્ય માતાઓ સમજી શકતી નહિ હોવાથી ઘણા અનર્થો જન્મ પામે છે. પ્રથમ તો ભવિષ્યની માતાઓએ શીખવાનો

બાળ રક્ષણ

નો એક ખાસ વિષય છે, અને તેનું રીતસર અધ્યયન મોટી ઉમ્મરની કન્યાઓને શાળાઓમાં કરાવવાની જરૂર છે. તે પ્રશ્ન તો એક બાજુ રહ્યો, પણ વૃદ્ધા તરફથી વંશપરંપરા મળતી આવી બાબતની થોડી ઘણી પણ કેળવણીને અભાવે દર હજારે ૩૦૦—૪૦૦ બાળકો જન્મીને તરતજ યમને શરણ પહોંચે છે, પણ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં વિશેષ સંભાળને પરિણામે દર હજારે માત્ર ૧૦૦ બાળકો મરણ પામે છે. ઋતુઓના ફેરફારોને અનુસરીને બચ્ચાંઓને કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ, તે બાબ્તેજ આવી કુમળી ઉમ્મરની માતાઓના ધ્યાનમાં હોય છે, જેથી કરીને તેઓ વારંવાર માંદાં પડી જાય છે, બાલ્યાવસ્થામાં કફપ્રકૃતિ

વિશેષ હોય છે તેથી ખાસ કરીને જો બાળકોની છાતીનું રક્ષણ નથી થતું તો તરતજ તેઓ ભરાઇ જાય છે, એટલે કે તેઓને સસણી (Bronchitis) થાય છે. જેમાંથી બહુ સંભાળથી માંડ થોડાં બાળકો બચવા પામે છે. **બાળકોના ખોરાક વિષે પણ ખાસ અભ્યાસની જરૂર** છે. ગાયનું દૂધ એક ઉભરો આવતાં લગી ગરમ કર્યા સિવાય બચ્ચાંઓને આપવાથી ક્ષયરોગના અથવા બીજી ઘણી જાતનાં જંતુઓ દાખલ થાય છે, માટે દૂધ ઉકાળ્યા સિવાય બચ્ચાંઓને કદી પણ પાવું નહિ. ઘણી વખત શ્રીમંત માતાઓ ધવડાવવાની તસ્દી લેવાને બદલે દૂધ પાઇને, ધાવ રાખીને કે ખોરાક ખવડાવીને બચ્ચાં-ઓને ઉછેરવા યત્ન કરે છે, પણ આ વાત હમેશાં તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે બીજાં કોઇ પણ જાતનાં દૂધ માતાના દૂધની બરો-બર નથી, એવી કુદરતનીજ બનાવટ છે, માટે પ્રથમ વર્ષમાં તો ઉપ-રનું દૂધ જેમ બને તેમ ઉપયોગમાં થોડુંજ લેવું, નાનાં બાળકોને ખાંડની વિશેષ જરૂર છે, તેથી વખતો વખત સારી મીઠાઇ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવી, પણ એકદમ મીઠાશ, ખાંડ, બહુ ઘીવાળા પદાર્થો ખવડાવીને મંદાગ્નિ થઇ જાય તેમ કરવું નહિ. બાળકોને વારંવાર ભારે ખોરાક ખવડાવવો નહિ, તેમજ જ્યારે તાવ, ઝાડો વિગેરે હોય, ત્યારે માત્ર હલકોજ ખોરાક આપવો. સાધારણ રીતે બચ્ચાંઓને ભૂખ લાગે ત્યારે પોતાની મેળે તેઓ ખાવાનું માગે છે, માટે તેમને ખાવાનો બહુ આગ્રહ ન કરવો. નાના બચ્ચાંઓને ગાય વિગેરેના દૂધમાં અડધું પાણી મેળવીને પાવાની ભલામણ ઘણી વેળા ડાકટરો કરે છે, પણ આવી રીતે પાણી મેળવ-વાથી પોષણનો અંશ બિલકુલ ઘટી જાય છે, માટે આ રીત કેટલે દરજ્જે ગ્રહણ કરવા જેવી છે, તે આસપાસની સઘળી પરિસ્થિતિ ધ્યા-નમાં લઇને તથા બાળકની અને માતાની તંદુરસ્તીનો વિચાર કરીનેજ

પછી આવશ્યક હોય તેટલે દરજ્જે ગ્રહણ કરવી. નાનાં અને નબળાં બચ્ચાં માટે પ્રથમ નંબરે ગધેડીનું દૂધ છે, કેમકે તેના ગુણ સ્ત્રીના દૂધ જેવાજ છે, બીજે નંબરે બકરીનું દૂધ છે અને પછી ગાયનું; માટે તેને બહુ કઢવું નહિ, પણ એક ઉભરો આવવા દઇ તર કાઢી નાંખવી. દૂધમાં કુદરતથી જે પ્રવાહી (પાણીનો ભાગ) મિશ્રિત છે, તેમાં બહારનું પાણી કૃત્રિમ રીતે ઉમેરવાથી કેટલે દરજ્જે ફાયદો થાય તે વિચારવા જેવી વાત છે.

બાળકોને માટે બજારોમાં જાતજાતના બનાવટી ખોરાકો અને પેટન્ટ દવાઓ વેચાય છે, તેમાંના ઘણાખરા તો ફાયદો કરવાને બદલે ઉલટું નુકશાન કરે છે. યુરોપ અમેરિકામાં સાચી તેમજ ખોટી તરેહ-વાર પેટન્ટ દવાઓ કેટલા મોટા પ્રમાણમાં ખપે છે, તે વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. હાલ તો આપણે બાળકોના સબંધમાં એટલુંજ કહેવાનું છે, કે ઘણી ખરી બનાવટોની અંદર નુકશાનકારક ચીજો આરારૂટ આવે છે. વગેરે ચીકાસ પકડી જનારા પદાર્થોમાં લોટ મેળવી ચીકણાં પેટ ડબરી જેવાં પોળાં કાયમને માટે થઇ જાય છે. બાળકોને માટે અમારી ખાસ સલાહ પુછાવો, અમે તે વિષે પૂરતું અજવાળું પાડીશું.

અમેરિકામાં ન્યુર્યાક શહેરના એક વકીલે પોતાની નોકર નોરા નામની સ્ત્રી રાત્રે નાચમાં જવાની ટીકીટો માગવા લાગી, ત્યારે તેને પુછ્યુંકે, બાઇ તારાં બે છોકરાંને મુકીને શી રીતે તું જઇ શકીશ ? ત્યારે તેણે કીધું જે સાહેબ, માત્ર એકજ ચમચીભર અમુક સીરપ આપીશ, એટલે સવાર લગી તેઓ મુડદાંની પેઠે પડી રહેશે ! મિચિ-ગન ગામમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધવા માંડ્યું ત્યારે તપાસ કરતાં જણાયું કે ગરીબ લોકો અફીણમિશ્રિત દવાઓ બહુ પાતા હતા.

વળી ત્યાંના કનસસ શહેરમાં કોઇ ધનવાન માબાપની એકની એક દીક-રીને ઉષ્ણ ૠતુને લીધે અતિસાર થયેલો, તેથી તેના બાપે તે રોગની પેટન્ટ દવા આપવા માંડી તેથી અતિસાર તો દબાયો, પણ જેવી દવા બંધ કરી કે તરતજ ઉથલો થયો. ફરી ફરીને આમ કરવાથી આખરે તે છોકરીને કાયમને માટે અફીણની ટેવ પડી ગઇ, અને તેથી તેના શરીરની બુરી હાલત થઇ.

૧૯૦૪ ની સાલમાં આસ્ટ્રેલિઆના એક પ્રાંતમાં બાળકોના મરણ પ્રમાણ વિષે બાદશાહી કમીશન (તપાસ કરનારૂં મંડળ) નીમવામાં આવ્યું, તેણે ૯ મોટા રસાયનિઓ (કેમીસ્ટો) ૧૩ દવા બનાવનારા, ૨૬ ડાકટરો, કેટલા પાદરીઓ અને બીજા શહેરીઓને પુછીને એવો નિર્ણય બાંધ્યો કે માતાઓ પોતાનાં બાળકોને નુકશાન-કારક ચીજો ભેળવેલાં બનાવટી પેટંટ ઔષધો અને ખોરાકો ખવડાવે છે, તેનુંજ એ પરિણામ છે.

ન્યુસાઉથ વેલ્સના ફાર્મસી બોર્ડનો રજીસ્ટ્રાર મી. એડમ ફૅારસ્ટર પોતાની જુબાનીમાં જણાવે છે કે કલૉરોડાઇન જેની અંદર અફીણ અને કલૉરોફોર્મ જેવાં ઝેર આવે છે, તેના ઉપયોગથી માતા અને બાળક બન્નેની જીંદગીનો વિનાશ થાય છે. બિચારી માતાઓ નિર્દોષપણે અજ્ઞાનમાં આવી દવાઓ વાપરે છે, કારણકે તેના બનાવનારાઓએ તેને ફેન્સી એટલે મોહક નામો આપેલાં હોય છે, અને બાળકોને એકદમ ફાયદો થવા સંબંધી બેહદ અતિશયોક્તિ કરેલી હોય છે.

બાળકોને જેમ બને તેમ ઔષધ થોડાં આપવાં, અને આપવાની જરૂર પડે ત્યારે પણ સાદાં કાષ્ઠાદિજ બનતાંલગી આપવાં. ખાવાપી-વાની બાબત ખાસ સંભાળ રાખવી. કપડાં પહેરાવવાની કાળજી ઠંડી

ઋતુમાં અને ચોમાસામાં વિશેષ રાખવી. એકદમ ઋતુમાં ફેરફાર થતી વખતે આ વિષે બેદરકાર રહેવાથી ઘણાં બાળકો ભરાઇ જાય છે, જેને અંગ્રેજીમાં કૅપિલરી બ્રૉનકાઇટિસ કહે છે, અને બીજા શબ્દોમાં આપણે શરદી થઇ જવી, સસણી, વરાધ, બાદલ, ડબ્બા (હિન્દીમાં) કહીએ છીએ, થોડીવાર કપડાં પહેરાવવાં અને પછી બિલકુલ કહાડી નાંખવાં, તે જોખમ ભરેલું છે. ઘણી વખતે નાનાં બાળકોને બબ્બે ચાર ચાર દિવસે નહવડાવવામાં આવે છે, ત્યાર પછી જલદી કપડાં પહેરાવી દેવામાં આવતાં નથી, તેથી તેમને શરદી લાગુ પડી જાય છે.

અકસ્માતિક બાબતો.

બાળકોને ઘરેણાં પહેરાવવામાં મોટું જોખમ રહેલું છે. તેથી કરીને સેંકડો કેસ ખુનના બનતા સાંભળવામાં આવે છે. અથવા ગરીબ માબાપોએ ઘણી મહેનત વડે પૈસા બચાવી કરેલાં ઘરેણાં બાળકોને પહેરાવવાથી તરત ચોરાઇ જાય છે અને પાછળથી પસ્તાવું પડે છે.

મુંબાઇ, અમદાવાદ જેવાં મોટાં શહેરોમાં મેડી ઉપરથી બાળકો પડી મરી જવાના ઘણા દાખલા બને છે અને ખાસ કરીને ઉત્તરાયણ ઉપર છાપરા અગર કઠેરા વિનાની અગાશી ઉપર પતંગના ધ્યાનમાં ભાન નહિ રહેવાથી ઘણાં બાળકો મરણ પામે છે, માટે ઉપરનાં બારી બારણાની તથા અગાશીની સ્થિતિ તપાસતાં રહેવું:—

કેટલીક બેભાન સ્ત્રીઓ બહુ ઉંઘવાની ટેવને લીધે અજાણતાં નાનાં બચ્ચાંને કચડી નાંખે છે અથવા ધવડાવતાં ધવડાવતાં ઉંઘી જાયછે ને બાળકના મ્હોં ઉપર દબાણ આપવાથી તે થોડા વખતમાં મરી જાયછે. ઘણી વખત તેમનું મ્હોં ખુલ્લું રાખવાને બદલે બે ત્રણ ગોદડાં ઓઢાડવાથી તે મરી જાય છે.

જ્યારે જ્યારે બચ્ચાંઓ રડવા લાગે, ત્યારે તેમ કરવાનું કારણ બરાબર શોધી કહાડવું જોઇએ, કાંઇ પણ દર્દ થતું હોય ત્યારેજ બચ્ચાંઓ રડે છે. કેટલીએક વખત એવા દાખલા બનેલા છે, કે તેમનાં કપડાંમાં વીંછી ભરાઇ ગયેલ હોય, જેથી તેઓ ચીસો પાડે છે, છતાં તેની મા હીંચોળ્યાજ કરે છે, અને તેથી બાળકોના પ્રાણ ગએલા છે.

દીવાળીના તહેવારોમાં દારૂખાનાથી ઘણાં બાળકો સળગી જાય છે, માટે તે વિષે બહુજ સાવચેતી રાખવી. નાની છોકરીઓ રસોઇ કરતી વેળા કપડાં સળગવાથી બળી મરે છે, તેમજ મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓ પણ આવી રીતે ઘણે ઠેકાણે બળી મરે છે, માટે તેવું થાય ત્યારે તેમણે સળગતાં કપડાં ફેંકી દેવાં, તેમ ન બને તો ભોંયપર સૂઇને આળોટવું, પણ દોડવાથી ઉલટાં વધારે સળગે છે. જાડી શેતરંજી કે ગોદડું વીંટાળવાથી પણ આગ બુઝાઇ જાય છે. છાતીપરનાં કપડાં સળગ્યાં હોય ત્યારે ચત્તા સુઇ જવું, તેથી કરીને બળતું ઉંચું જશે, એટલે બીજા ઉપાયોથી તેને ઓલવી નાંખવું. આમ કરવાથી છાતીને ઓછું નુકશાન લાગશે. બળતા મનુષ્ય પર પાણીનો ઘડો છાંટવાથી બહુ નુકશાન થાય છે, અને ચામડીપર ફોલ્લા ઉડે છે, માટે પાણી બિલકુલ છાંટવું નહિ, પણ બીજા ઉપાયોથી આગને બુઝાવવી, તરતને માટે મીઠું તેલ અને ચુનાનું પાણી લગાડવું, અને પછી ખાસ મલમ કરી લગાડતાં રહેવું.

હાલના જમાનામાં બાળકોને માથે એક જબરો ભય ઉભો થયો છે. મુંબાઇમાં મોટરો, ટ્રામો અને ગાડીઓએ ગયા એકજ વર્ષમાં કુલ ૭૨૮ મનુષ્યોનો ભોગ લીધો હતો, તેમાં ઘણાં બાળકો પણ હતાં. આ સ્થિતિ બહુ શોચનીય છે.

કેટલાએક હાંકનારા એટલી બધી ઝડપથી અને બેદરકારીથી ગાડીઓ અને મોટરો દોડાવે છે કે નાના બાળકોને માટે તેમજ મોટી ઉમરના રાહદારીઓને માટે પણ એક રસ્તાપરથી બીજા રસ્તાપર જવું ઘણું જોખમ ભરેલું થઇ પડે છે. કેટલાએક નિર્દય અને દ્રવ્યના મદમાં અંધ થએલા શ્રીમંતો આવી રીતે ધોળે દિવસે જાહેર રસ્તા ઉપર નિર્દોષ મનુષ્યોપર ત્રાસ વર્તાવી યોગ્ય શિક્ષામાંથી છટકી જાય છે, તે ખરેખર અસહ્ય છે.

વળી કેટલાએક હરામખોર ગઠીઆઓ મોટાં શહેરોમાં બાળકોને ઉપાડી જાય છે, અને પરદેશ જઇ વેચવાનો ધંધો કરે છે, તેવાઓથી પોતાનાં બાળકોને બચાવવાની દરેક માબાપને ભલામણ કરવામાં આવે છે. નિશાળે જતાં છોકરાંઓને ફોસલાવીને ઉપાડી જવામાં આવે છે, માટે મા બાપોએ તે બાબત પહેલેથીજ બાળકોને સૂચના આપી રાખવી જોઇએ.

છોકરાંઓને ૧૨ થી ૧૮ વર્ષ સુધીનો વખત ખરેખર ધાસ્તી ભરેલો છે, કેમકે તેઓ તે અરસામાં સારી નરસી સોબતને વશ થઈ પોતાની તેમજ પોતાનાં મા બાપની જીંદગી ધુળધાણી કરી નાંખે છે, માટે સુજ્ઞ માબાપોએ બહુજ ધ્યાન રાખવું, કે કાચી સમજનાં છોકરાંઓ નિશાળના વખત સિવાય દુષ્ટ મિત્રોની સોબતમાં ફસાઇ પડે નહિ.

ઘણાંક માબાપો અને માસ્તરો છોકરાંઓ તરફ એકદમ સખ્ત વર્તણુક ચલાવે છે, તે તેઓને અસહ્ય થઇ પડવાથી તેઓ નાશી જાય છે, માટે તેમની જોડે પ્રીતિથી અને યુક્તિથી કામ લેવું જોઇએ. મા બાપોએ અને મહેતાજીઓએ પોતાની બાલ્યાવસ્થા તથા યુવા-

અવસ્થાના અનુભવોને તદ્દન વિસારી નહિ દેતાં પોતાનાં બાળકોની તથા શિષ્યોની જીંદગી સુધરે તેવી રીતે તેમને અમલમાં મુકવા જોઇએ.

હિંદુસ્તાનમાં ઘણે ભાગે એવું જોવામાં આવે છે કે ગરીબ સ્થિતિના વિદ્યાર્થીઓ મહેનત લઇ છેવટ સુધી અભ્યાસ કરી સારૂં નામ કહાડે છે, ત્યારે શ્રીમંતોના અને અમલદારોના પુત્રો એશઆરામમાં પડી જાય છે, અને નોકર ચાકરો હોવાથી પરાધીન બની જાય છે, તેથી તેઓ ક્ષુદ્ર મનના અને અતડા રહે છે. તેથી ઉલટું યુરોપમાં જાહેર શાળાઓની અંદર અમીર અને ગરીબના પુત્રો એક સરખીજ રીતે બોર્ડિંગો (વિદ્યાર્થીભવનો)માં તાલીમ લેતા હોવાથી શ્રીમંતના પુત્રો અહિંની પેઠે સ્વચ્છંદમાં પડી અભ્યાસ છોડી દેતા નથી પણ તેમને વધારે સાધનો હોવાથી ઉલટા વધારે આગળ વધી શકે છે, માટે આપણા દેશના શ્રીમંતોએ આ બાબત ઉપરથી ધડો લેવો જોઇએ અને પોતાનાં બાળકોને સાદી રહેણી કરણીથી શીખવી દુરાચારથી અને દુષ્ટ સંગથી બચાવવાં જોઇએ.

પોતાની ફરજો (સુખી થવાના માર્ગો.)

આ પ્રમાણે **સુખી થવાના સંદેશામાં** આપણે જીંદગીની ઘણી ઉપયોગી બાબતોનું અવલોકન કર્યા પછી દરેક ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ પોતાનું જીવન શી રીતે સુખમય બનાવી શકે તે વિષે થોડો ઘણો વિચાર કરીએ.

પ્રથમ તો આપણી જરૂરીયાતો જેમ બને તેમ ઓછી કરવી જોઇએ. મોટામાં મોટા બાદશાહોને આખી પૃથ્વીનું રાજ્ય મળે, તો

પણ સંતોષ થતો નથી, અને ગરીબ માણસને કેવળ નિર્વાહનાં સામાન્ય સાધનોથી પૂરતો સંતોષ થાય છે. લોભવૃત્તિ એવી બુરી ચીજ છે કે તેથી કરીને સુશિક્ષિત મનુષ્ય પણ પાપ કરવા પ્રેરાય છે. આજકાલ ફેશન વધી જવાથી માસિક રૂ. ૧૫-૨૦ કમાનાર સાધારણ કારકુનને પણ બુટ, સ્ટૉકિંગ, કૉલર, નેકટાઇ, ચા, નાટકો, સીનેમેટોગ્રાફ વિગેરેની બુરી અને ખરચાળ આદત પડી તો તેને લાંચ (રૂશવત) લીધા વગર અને કરજ કર્યા વગર છુટકો નથી, તેને પરિણામે તેનું જીવન દુઃખમય પસાર થવાનું તે નક્કી છે; તેના દિવસો ભય અને ફીકરમાં વ્યતીત થવાના, એમાં લેશ પણ સંદેહ નથી, અમોએ અમારા દીર્ઘ કાળના અનુભવ વડે માનવ સ્વભાવનું બારીક અવલોકન કરી એવો સિદ્ધાન્ત રચ્યો છે કે અનેક અધિકારીઓ મોટા અને નાના દરજ્જાના મુખ્યત્વે કરીને કામ અને લોભના ગુલામ બની પોતાના પગમાં કુહાડા મારી પોતાની અને પોતાના કુટુંબોની જીંદગી પાયમાલ કરે છે. માટે **સુખી થવાનો ઉત્તમ રસ્તો** અમોને તો એવો ભાસે છે કે સાદામાં સાદું અને ઓછું ખર્ચાળ જીવન પોતે ગાળવું, અને પોતાનાં સગાં વહાલાં તથા બાળકોમાં તેનો દાખલો બેસાડવો. વ્યવહારમાં પ્રમાણિકપણું અને દીર્ઘદૃષ્ટિ એજ **સુખી થવાની ખરી ચાવી** છે, માટે તરતમાં ગમે તેટલો ફાયદો થતો હોય, પણ પરિણામે જે સારૂં ન હોય તેવો માર્ગ કદીપણ ગ્રહણ કરવો નહિ. તરત લાગતા સુખથી કે તાત્કાલિક આનંદથી અધમ મનુષ્યો લલચાઇ જાય છે, પણ જેમનું મન સ્વાધીન છે, જેમની ઇચ્છા અને સંકલ્પો દૃઢ છે, તેઓ પોતાની ઇંદ્રિયોને નિયમમાં રાખી ક્ષણિક લાલચોને વશ નહિ થતાં પોતે પ્રતિષ્ઠા મેળવી આસપાસના મંડળ ઉપર સારો દાખલો બેસાડે છે.

સુખી થવાનું બીજું અગત્યનું સાધન, કરજ કદી પણ નહિ કરવું તે છે. કરજદાર માણસ પોતે રાત દિવસ ફિકરમંદ રહે છે, એટલુંજ નહીં, પણ તેના કુટુંબનાં માણસો ઉપર પણ તેથી બહુજ માઠી અસર થાય છે. એક વખત શરૂઆત થઇ, એટલે પછી વધારે ને વધારે તેમાં ઉતરતા જવાય છે, અને પોતાની ટુંકી કમાણીનો ઝાઝો ભાગ વ્યાજમાંજ ચાલ્યો જાય છે. કરજદાર માણસ સુખે રોટલો ખાઇ શકતો નથી અને ખરેખરી શાંતિ કે ખરો આનંદ પણ ભોગવી શકતો નથી.

લગ્ન કે મરણ પ્રસંગે મોટા નાત વરા કરવા તે ગરીબ માણસને બહુ ભારે થઇ પડે છે અને તેને પરિણામે કરજની જાળમાંથી કદી છુટાતું નથી, માટે આવી ક્ષણિક નામના મેળવવાની લાલચને વશ નહી થતાં કરકસરથી આવા પ્રસંગોએ ફકત શાસ્ત્રીય વિધિથી ચલાવી લેવું જોઇએ.

જમણવારો–નાતવરામાં વધેલા લાડુ, પકવાન વિગેરે મિઠાઇઓ કુટુંબી જનો ઘણા દિવસ સુધી ખાય છે અથવા તો કંદોઇને ત્યાં વેચી દેવામાં આવે છે. ગરીબ અને ધનના લોભી મનુષ્યો આવા ઘણા દિવસના સુકાઇ ગએલા પકવાન્ન ખરીદે છે. આવી મીઠાઇ ખાવાથી માણસોને અજીર્ણ પેદા થાય છે. આથી મહાન ભયંકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે જે વિષે આગળ લખ્યું છે. તેમજ મંદિરોમાં અન્નકુટમાં મોટા જથ્થામાં દરેક અનાજ રાંધવામાં આવે છે અને ઠાકોરજીને ધરાવ્યા પછી લાંબા વખત સુધી રાખી મુકવામાં આવે છે અને છેક બગડી જતાં સુધી વેંચવામાં અગર વેચવામાં આવે છે. મંદિરોમાં થતા ઠાકોરજીની પ્રસાદી રૂપ ઠોર–મોહનઠાર–જુદી જુદી જાતના લાડુઓ, પુરીઓ,

જલેબી વિગેરે ઘણી જાતની મીઠાઇ કોઠારમાં ઘણા દિવસ સુધી રાખી મુકવામાં આવે છે. અને તે તેના પુજારીઓ તરફથી ભાવિક જનોને વેચવામાં અગર આપવામાં આવે છે. કેટલીક વખત આવી મીઠાઇઓમાં એળો-જીવાત પડેલી માલુમ પડે છે. પણ અંધ શ્રદ્ધાળુ તેમજ સોંઘી કીંમતમાં આવી મીઠાઇઓ ખરીદનારા લોકો પોતાના બાળ બચ્ચાંઓને વાસી ખવડાવે છે અને પોતે પણ ખાય છે, જેથી ઉદર વ્યાધિના મહાન ભયંકર રોગોના ભોગ થઇ પડે છે. માટે—

બનતાં લગી મિતાહારી રહેવાથી આખા કુટુંબમાં તંદુરસ્તી જળવાઇ રહે છે, પણ ભોગજોગે કુટુંબનું કોઈ પણ માણસ માંદું પડે, તે વેળા પુખ્ત વિચાર કરી ચાલે ત્યાં સુધી ઘરના સાધારણ ઉપાયો અજમાવી જોવા. તેમ છતાં જરૂર લાગે તો સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી.

સારા વૈદ્યનાં લક્ષણ.

દરેક દરદીએ વૈદ્યની કસોટી કરી જાણવી જોઇએ. રીતસર ગુરૂ પરંપરાથી શાસ્ત્રો ભણેલ હોય, તથા ઘણાં વર્ષથી હજારો દરદીઓને સારા કરીને બહોળો અનુભવ મેળવેલો હોય, તેમજ દરદીઓના તરફ પુત્રભાવ રાખતો હોય, અને પોતાની ફી લેવા તરફજ તેની દૃષ્ટિ મુખ્યત્વે કરીને ન હોય, પણ જેનું ધ્યાન ખાસ કરીને રોગ મટાડવા તરફ હોય, જે પવિત્ર, સત્યાગ્રહી, નિરભિમાની, નિર્લોભી, ધાર્મિક દૃષ્ટિ વડે કર્તવ્યપરાયણ રહેતો હોય, અને જેને માટે એકઠા થએલા દરદીઓ અત્યંત વિશ્વાસમય ભાવનાથી જોતા હોય, તેજ સારા વૈદ્યનું લક્ષણ છે.

વૈદ્ય કોને કહેવો જોઇએ.

માત્ર માસિકો અગર પેપરો કહાડવાથી સારા વૈદ્ય બની જવાતું નથી; તેમ વૈદ્યકીય ગ્રંથોનાં ભાષાંતરો છપાવી બહાર પાડવાથી કે આયુર્વેદનાં સ્વતંત્ર પુસ્તકો છપાવવાથી પણ વૈદ્ય બની શકાતું નથી. વળી દવાઓ જથાબંધ તૈયાર કરવાનાં મોટાં મોટાં કારખાનાં કહાડવાથી કે ફાર્મસીઓ સ્થાપવાથી વૈદ્યની સંજ્ઞા પામી શકાતી નથી; કારણકે તેવી રીતે યુરોપ અમેરિકામાં મોટી મોટી ભઠ્ઠીઓ વડે જથાબંધ દવાઓ તૈયાર કરનારા કેમીસ્ટો કાંઇ ડાકટર તરીકે ઓળખાતા નથી. માટે દરદીઓએ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે સાચા વૈદ્યને ત્યાં દરરોજ સવારમાં સખ્યાબંધ માણસો એકઠાં થઇને અરસપરસ તે વૈદ્યની રોગ મટાડવાની કાબેલિયતનાં વખાણ કરતાં હોય છે; તમારે હમેશાં જાતે તપાસ કરી પાંચ ડાહ્યા માણસોને પુછવું કે આ વૈદ્યે કેવાં કેવાં દરદો મટાડયાં છે, અને કહેવત છે કે **પંચ ત્યાં પરમેશ્વર,** તે મુજબ પંચનું શું કહેવું છે તે તમારે અવશ્ય તપાસ કરવી. માત્ર માણસોજ એકઠાં થાય તે બસ નથી, પણ તે એકઠાં થયેલાં માણસોનું શું કહેવું છે, આગળ પાછળ કેવા કેવા ભયંકર કેસો સુધારીને એમણે નામના મેળવી છે, તે બાબતમાં ખાસ તપાસ કરવી. કેવળ જાહેર ખબરોથી પણ વૈદ્ય બની શકાતું નથી, કારણકે કદાચ જાહેર ખબરોથી કોઇ બહાર ગામડાના અજાણ્યા માણસો એક વખત પુછતા પુછતા આવશે, પણ જો તેમને ફાયદો નહિ થાય, તો તેઓ ફરીથી કદી પણ તેવા વૈદ્યને ઉમરે પણ ચડશે નહિ. માટે અમો તો એવા નિર્ણયપર આવ્યા છીએ કે સાચું નિદાન અને સાચી ચિકિત્સા કરી જાણે એટલે કે રોગની પરીક્ષા બરાબર કરીને રોગ મટાડે તેજ વૈદ્યના પવિત્ર નામને

લાયક છે, અને તેવા વૈદ્યે એક માણસનો ભયંકર રોગ મટાડયો કે તરત તે માણસની આખી નાતમાં આખા મોહોલામાં, ને તેના તમામ હેતુ મિત્રોમાં એક સચોટ જાહેર ખબર ફેલાઇ ગઇ એમ સમજવું. ભલે તમે મોટાં મોટાં કેલેન્ડરો (પંચાંગો) છપાવો, ભલે જાહેર ખબરો વિશેષ પ્રમાણમાં ફેલાવવા માટે તમો તમારા તરફથી હાથીનાં કે ઉંટનાં સરઘસ કહાડો, ભલે સિનેમેટોગ્રાફના પડદાપર તમારી જાહેર ખબરો કોતરાવો, ભલે તમો આગળ પડવા માટે વૈદ્યોનાં સંમેલનોમાં મોટાં મોટાં ભાષણો કરો, અગર સભાઓને ગજાવી મુકો અને યુરોપ અમેરિકાની છેલ્લામાં છેલ્લી ઢબ મુજબ સેંકડો રસ્તાદ્વારા લોકોની નજરે ચડો, પણ જ્યાં તમો રહેતા હો તેજ ગામના અને તેજ પોળના લોકો માંદા થાય કે દોડીને તમારી પાસે જ્યાં લગી આવે નહિ, અને પાંચ માણસો ભેગા મળે કે તમારા નામની વાહવાહ બોલે નહિ, ત્યાં સુધી વૈદ્યોનું વૈદ્યપણું વૃથા છે.—

નકલીઆ વૈદ્યો અને બનાવટી માત્રાઓ.

ઉપર વર્ણવેલું નિશાન દરેક સાચા વૈદ્યે રાખવું જોઇએ, તેને બદલે આજકાલ થોડી મહેનતે જૂઠી દવાઓ બનાવી દુનિયાને શી રીતે છેતરવામાં આવે છે, તેનું કેટલુંક રહસ્ય નીચે જણાવવામાં આવ્યું છે, જેથી કરીને ભોળા લોકો વાકેફ થાય, અને નકલીઆ વૈદ્યોના ફાંસામાંથી બચવા પામે. શાસ્ત્રોમાં ઉંચી અને વિધિપૂર્વક બનાવેલી દવાઓનાં વખાણ કરેલાં છે, તેની નકલ નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે સુવર્ણ ચંદ્રોદય જેમાં સોનું આવે છે, તેની નકલ આ પ્રમાણે થતી અમારા જાણવામાં આવી છે, માટે આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. એક લાંબા મોઢાનો શીશો લઇ તેમાં બેથી

અઢી રૂપીઆનો શેર હીંગળો ગાંધીને ત્યાંથી લઇ તેને ખાંડીને પેલા શીશામાં ભરવો. શીશાને ચીકણી માટીમાં બોળી આસપાસ કપડું લગાવી સુકવ્યા પછી તે શીશાની આસપાસ છાણાં ગોઠવી તેનું મોઢું બહાર રાખવું. અને તે મોઢા ઉપર એક ગોળ ઠીકરી મુકવી જ્યારે જ્યારે ઠીકરી ઉપાડવી હોય ત્યારે ઉપાડી શકાશે. છાણાં સળગાવવાથી શીશો તપશે, અને તેના મ્હોમાંથી ધુમાડા નીકળશે. શીશાને મ્હોડે **લાંબી નળીઓમાં** હીંગળો જામવા મંડશે તેનું મ્હોડું બંધ થઇ જતું હોય તો છત્રીની સળી જેવી એક લોઢાની સળી અવાર નવાર ખોસ્યા કરવી. સળી ખોસ્યા પછી પાછી ઠીકરી બરાબર મુકી દેવી. આવી રીતે કરવાથી ચંદ્રોદયની નકલ બને છે. નકલીઆ વૈદો ભોળા લોકોને ચમક ચમક કરતી નળી બતાવે છે, અને કહે છે જે અમો મોંઘામાં મોંઘો ચંદ્રોદય તમોને આપી દઇએ છીએ, પણ લોકોએ જાણવું જોઇએ કે આ કાચો હીંગળો છે. ચોખ્ખી, પ્રાણઘાતક, નુકસાનકારક ચીજ છે. ભોળા લોકો થોડા ખર્ચના લોભમાં આવી રીતે મૃત્યુની પ્રસાદીરૂપ રસાયણ લે છે. સાચા સુવર્ણ ચંદ્રોદયમાં લીલા કપાસનાં છોડવાનો રસ મણ ૧) થી ઉપર હીંગળોકને ઘુંટી ઘુંટીને પાઇ દેવો જોઇએ છીએ, તે સિવાય સુવર્ણ નાંખી કેટલીક વનસ્પતિઓની ભાવના આપવી જોઇએ છીએ, અને આયુર્વેદની આ મહાન સર્વોત્તમ ચીજ બનાવવા માટે શાસ્ત્રો ભણેલ વૈદ્ય, અને પરંપરાથી ચાલતી આવેલી પ્રણાલિકા, અનુભવ, અને વિદ્વાન ગુરૂઓનું શિક્ષણ આ સર્વ બાબતો હોય, ત્યારેજ સાચી દવા બની શકે છે.

હવે બીજો દાખલો હિરણ્ય ગર્ભ રસનો છે, અને ઉપર લખેલી બાબત કરતાં પણ તે વિશેષ મહેનતનું કામ છે. આ બાબત કેવળ

શબ્દોથી સમજાવી શકાય તેવી નથી. દસ તોલા ગંધક અને દસ તોલા પારો ભેગાં કરી ખરલ કરવાથી કજ્જલી થઇ જાય છે, તે ભુકાને બારીક કપડામાં નાંખી પોટલી વાળે છે, અને દોરાથી બાંધી લે છે. પછી બીજો અચ્છેરેક ગંધક લઇ તેને પીતળના વાડકામાં નાંખી ગરમ કરે છે, અને ગંધકનો રસ થયા પછી તે પોટલી અંદર મુકી દે છે. તે પોટલીની કજ્જલીની અંદર સોનાનાં ખોટાં પાનાં નાંખેલાં હોય છે, એટલે અંદર હિરણ્ય ગર્ભની ગોળી સખ્ત જામી જાય છે. ઠંડુ થયા પછી કાઢી લે છે. પછી ઘસીને ઘી ચોપડી રાખી મુકે છે, અને ભોળા લોકોને કહે છે જે આવી હિરણ્ય ગર્ભની ગોળી અમારે હાથ લાગી છે. તે ગોળી ચાર આઠ આનાની કીંમતમાં મળતી હોવાથી બિચારા ભોળા લોકો આ પ્રાણઘાતક રસાયણ પૈસાના લોભમાં લે છે.

ત્રીજો દાખલો માણેક રસનો છે. અભ્રકના બે મોટા કકડા લેવા, તેમાંના એક કકડા ઉપર હડતાલની નાની કકડીઓ મુકવી, અને તેના ઉપર બીજો અભ્રકનો કકડો મુકવો. પછી તેને સળગેલા પાશેર અચ્છેર અંગારા પર મુકી તે અભ્રકનાં પાનાં મુકવાં, એટલે થોડીવારમાં તે હડતાલનો રસ થવા માંડશે, અને નજરે જોતાં રતાશ પકડશે, ત્યારે ચીપીઆ વડે ધીમેથી ઉતારી લેવું. તે ઠરી ગયા પછી ચોખ્ખાં માણેકના જેવા ચકચકતા કકડા ઉખેડી લેવા. આ પણ એક ચોખ્ખી પ્રાણઘાતક ઠગાઇ છે, અને પૈસાના લોભમાં તણાઇ આવી નુકસાનકારક ચીજો ખાઇ મૃત્યુવશ થવું પડે છે. તેવીજ રીતે સહસ્ત્રપુટી અભ્રક, લોહ-ભસ્મ, બંગભસ્મ, રૌપ્યભસ્મ, વિગેરે વિગેરેમાં નકલીઆઓ આવી રીતે ઠગાઇ કરે છે, અને ભોળા લોકો તેનો સામટો જથો જોઇ લલચાય છે. માટે તમારે ખરેખર સુખી થવું હોય તો હમેશાં ચેતતા

રહેવું અને તપાસ કરવો કે આ માણસ કાંઇ સંસ્કૃત ભણેલ છે, અગર એના બાપ દાદાઓ કાંઈ ભણેલા હતા. આ વૈદ્યનો ધંધો પરંપરાથી ચાલતો આવેલો છે, અથવા પોતે કોઇ વિદ્વાન વૈદ્ય પાસે અભ્યાસ કરેલ છે કે નહીં, તે તેની જુબાનજ કહી આપશે. વૈદકના ધંધા માટે ખાસ સંસ્કૃત વિદ્યા જોઇએ, પણ આવા નકલીઆ વૈદ્યોને તો પૂરી ગુજરાતી ભાષા પણ આવડતી નહીં હોય, માટે ઠેકાણે ઠેકાણે પાટીઆં લગાવી બેઠેલા નકલીઆ વૈદ્યોથી તેમજ કેટલાક દેશી પરદેશી હિંદુસ્તાનીઓ આવી નકલી દવાઓનો ખાસ વેપાર કરવા નીકળે છે, તેમનાથી ઠગાવું નહીં—આ એક સુખી થવાનો સંદેશો છે.

વિલાયતી દવાઓનાં કહેવાતાં કેટલાંક ભોપાળાં.

આવી જાતની ઠગાઈ માત્ર હિન્દુસ્તાનમાંજ નહિં, પણ યુરોપ, અમેરિકા, આસ્ટ્રેલીઆ વિગેરે બહુજ સુધરેલા કહેવાતા દેશોમાં પણ પેટન્ટ દવાઓને નામે ઘર ઘાલીને બેઠેલી છે. તેનાં ભોપાળાં વિષે મી. એન. જે. બલસારાએ અંગ્રેજીમાં એક નાનું પુસ્તક બહાર પાડ્યું છે તેની શરૂઆતમાં તેઓ મી. બર્નાર્ડ ગ્રેસનો અભિપ્રાય નીચે મુજબ ટાંકે છે:—

" લગભગ ૫૦) વરસ ઉપરાંતથી આસ્ટ્રેલીઆ તથા ન્યુઝીલાંડની ભૂમિ પેટન્ટ દવા વેચનારાઓ માટે મજાનો શિકાર મેળવવાનું ક્ષેત્ર થઇ પડી છે, કેમકે તેઓ પોતાના બુરા ધંધામાં સ્વતંત્રપણે પોતાનાં ભોળાં ગ્રાહકોની તંદુરસ્તી બગાડવામાં અને ખીસાં તોડવામાં ખૂબ ફાવ્યા છે. તેમની સામે પ્રજા જનોમાં છુટો છવાયો સહેજસાજ પોકાર થઇને રહી જાય છે, અને માત્ર ૪૦) લાખની વસ્તીવાળા નવા દેશમાં ૧૯૧૨ ની એકજ સાલમાં ગ્રેટબ્રિટન તથા અમેરિકાથી

૩૬ લાખ રૂપીઆ ઉપરાંતની પેટન્ટ દવાઓ આવી. અને માત્ર ૯ લાખથી પણ ઓછી વસ્તીવાળા ન્યુઝીલાંડમાં આઠ લાખ રૂપિઆ ઉપરાંતની દવાઓ આવી. " પેરૂના " નામે દવામાં ૪૨ ટકાથી વિશેષ શરાબ દારૂ પડે છે.

" લિકોઝોન " નામની દવામાં ૯૯ નવાણું ટકા પાણી અને સલફ્યુરિક એસિડની માત્ર ગંધ હોય છે; અને બ્રોમો સેલ્ટઝરમાં હૃદયને ઝુમતાકાત કરી દેવાના ગુણ હોય છે. મગજનો થાક ઉતારનારા સીરપ અને પાઉડરો, જેમાંના એકેજ મ્યુરેલનો ઝેરો વિષે નિબંધ " માં જણાવ્યા મુજબ ૧૫૦૦૦૦ બાળકોના જીવ લીધા છે, તેવી દવાઓ બચ્ચાંઓને ચુપ રાખવા માટે ખુલ્લી રીતે અપાય છે. અંજીરના સીરપોમાં તે ઉત્તમ ફળનું નામનિશાન પણ હોતું નથી, પણ પેપરોમાં એટલી બધી હીંમતથી આગળ ધકેલવામાં આવે છે, કે આજની સુધરેલી દુનિઆને તે જીભને ટેરવે ચડી જાય છે, અને પછી જથાબંધ ખપે છે. ખાસ પાર્લામેન્ટના સભાસદ ડૉકટર કારટી સેલમન જણાવે છે કે બચ્ચાંઓના તથા માંદાંઓના ખાસ પુષ્ટિકારક કહેવાતા ખોરાકો ઉલટા તેમને ભૂખે મારી નાંખે છે. એટલે કે તે પચાવવામાં તેમને એટલો બધો શ્રમ પડતો કે તેથી ઉલટાં શરીર ક્ષીણ થઇ જતાં, અને જલદી મરણ નજદીક આવી પહોંચતું, અને સેંકડો બાળકોને તેમનાં માબાપોના અજ્ઞાનથી પેટન્ટ દવાઓરૂપી એક તરેહનું ઝેરજ ખવરાવવામાં આવતું. એમ કહીએ તો તેમાં લેશ માત્ર અતિશયોક્તિ નથી. કદાચ એકાદ સાચો મનુષ્ય ખરેખરો ઉપયોગી ખોરાક શોધી કહાડવાને મથતો હશે, પણ તેને બદલે આવા હજારો નિર્દય નકલીઆ કેવળ સ્વાર્થ સાધવાને માટે કેવળ ઝેરરૂપી કૃત્રિમ (બનાવટી) ખોરાકો

વેચવાને માટે બજારોમાં આગળ પડવા માંડે છે. આવાં કપટની ખાત્રી માટે નીચેનો એકજ દાખલો બસ થશે. આસ્ટ્રેલીઆની એક જાણીતી પેઢી જવનું એક પ્રકારનું સત્ત્વ જે નિર્બળને બળપ્રદ ગણાય છે, તે " અમારી અમુક દવામાં પુષ્કળ છે " એમ વારંવાર પ્રસિદ્ધ કરતી હતી, પણ સરકારી તપાસમાં માલમ પડયું કે તેમાં તો જવનું નામ નિશાને નહોતું, ત્યારે તે લોકોને પુછતાં માલમ પડયું કે તેતો જાણી જોઇને એમ છપાવવામાં આવતું હતું ! !

લીકોઝોનનં નામની કંપનીને ઇંગ્લાંડ અને અમેરિકામાંથી કહાડી મુકવામાં આવી, ત્યારે તે આસ્ટ્રેલીઆમાં પેઠી. ૧૯૦૫ ના જુન મહિનામાં તે દવાથી બાળકો મરી ગયાં, તેની તપાસમાં જુબાની આપતાં તેના મેનેજરે જણાવ્યું કે કેનેડા અને યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં આજ લગી અમોએ એક કરોડ બાટલીઓ ખપાવી છે. લંડન ઇસ્પીતાલનો ડાકટર ગ્રેશ કહે છે કે આ દવામાં કેવળ અશુદ્ધ ગંધકનો એસિડ છે. સાન ફ્રાનસિસકો શહેરનો તન્દુરસ્તી ખાતાંનો વડો ડો. મેસન કહે છે જે લિકોઝોનમાં માત્ર ઓકિસજન (વિષ્ણુપદામૃત–પ્રાણ વાયુ.) અને ઓઝોન નામના વાયુ છે, એમ કહેવામાં આવે છે, પણ ખરૂં જોતાં તે એક ખટાશ-યુક્ત પાણી છે જે ગટરો, પેસાબખાનાં અને તબેલા ધોવાના કામનું છે, તે બિચારાં મનુષ્યોને ભારે ખરચે આ કંપની તરફથી પીવડાવવામાં આવે છે ! !

" પિત્ત નાશક કઠોળ " (બાઇલ–બીન્સ) નામની દવાને જગ જાહેર કરવા માટે તેના મેનેજરોએ ૪૫ લાખ રૂપિઆ ખરચી આઠ કરોડ ત્રીશ લાખ ચોપાનીઆં છપાવેલાં હતાં, તેનું ભોપાળું જણાવતાં ન્યાયાધીશ લૉર્ડ અર્ડ વૉલ લખે છે કે આસ્ટ્રેલીઆની વનસ્પતિમાંથી

આ દવા શોધી કહાડનાર ચાર્લ્સ ફૉર્ડ નામનો કોઇ મનુષ્યજ નથી! તેનું ખરૂં નામ ફુલર્ટૉર્ડ છે. તે કાંઇ સાયન્સ ભણ્યો નથી! અને આ દવા આસ્ટ્રેલીઆમાં નહીં, પણ અમેરિકામાં બનાવવામાં આવે છે! માટે આ સાહસ કેવળ ધૂર્તતા, ધૃષ્ટતા અને જાહેર ખબરો રૂપી પાયા-પર રચાયેલું છે!!

તેવીજ રીતે દુનિયામાં મશહુર થયેલી ડોકટર મોર્સની "ઈન્ડીયન મૂળીયાંની ગોળીઓ"થી કેટલાક લોકો ભરમાયા હશે કે ખરેખર તેમાં એવી કોઇ અપૂર્વ ચીજ નાંખેલ હશે, પણ સીડની શહેરમાં ચાલેલા કેસ પરથી માલુમ પડ્યું કે તે તો તદન સાધારણ અમેરિકાની કેથાર-ટિક ગોળીઓ હતી, અને તેવી લાખો ગોળીઓને આસ્ટ્રેલીઆમાં ફક્ત નામ બદલીને વેચવામાં આવતી હતી.

"એકવામીએલ" છાતી પહોળી કરનાર નામની દવા વિષે ડા. સૅલમન કહે છે કે તેમાં માંસવર્ધક જરા પણ ગુણ નથી, અને મેકિસકો દેશના અમુક છોડમાંથી તે બનાવાય છે, તે વાત તદન જુઠ્ઠી છે, પણ તેમાં માત્ર ૯૭ ટકા પાણી, ૨ ટકા દારૂ અને રાખ, સાકર, કડવી ચીજો અને સૅકરિન છે!!

શરીરનો રંગ અને કાંતિ વધારવાની ખુબસુરતીની એક દવામાં ઝેર કોચલું વિશેષ પ્રમાણમાં હતું, તેથી પાસે બેઠેલું ૨॥ વર્ષનું બચ્ચું તે ખાઇને મરી ગયું, પણ તે વાપરનાર માની જાણુને માટે તે દવા બનાવનારે સહેજ ઈશારો સરખો પણ છપાવેલો નહીં, કે તેમાં ઝેરી ચીજ છે!! ચિકાગો શહેરમાં બનાવવામાં આવેલી "ડોકટર કિંગની ક્ષય રોગની દવા" જેને ૧૯મા સૈકાની મોટામાં મોટી શોધ તરીકે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે, તેમાં માત્ર ક્લૉરોફૉર્મ અને મોર્ફીઅનની

મેળવણી છે. તેને માટે મી. ઍડેમ્સ કહે છે કે "ક્લૉરોફૉર્મ ઉધરસને ઢુંક મુદ્દત માટે શમાવે છે, જેથી કરીને ફેફસાંમાંથી મૂલ પદાર્થ (સડેલી ચીજો) બહાર ફેંકી દેવાના કુદરતના પ્રયત્નને દાબી દેવામાં આવે છે; અને મૉર્ફાઇન (અફીણનું સત્વ) બિચારા દરદીને સહેજ આનંદની લહેરમાં નાંખી તેની ખરી સ્થિતિ ભૂલાવે છે. આ બંને દવાના મિશ્રણથી તેને નિયમસર વાપરનાર દરદીના દહાડા જલદી પૂરા થાય છે, ને તે વહેલો રામશરણ પહોંચે છે."

આવી આવી જીવલેણ પેટન્ટ દવાઓમાં અમેરિકન પ્રજા દરસાલ ૩૦,૦૦,૦૦૦ ત્રીસકરોડ રૂપિઆ ખરચે છે. એક લેખક જણાવે છે કે ધૂર્તતારૂપી પાયા ઉપર વ્યાપારની ઇમારત ચણેલી છે; અને અજ્ઞાન તથા ભોળાંઓની આશારૂપી બજારમાં તે ખપી જાય છે. (પાનું ૧૬)

માથું દુઃખતું મટાડવાના પાઉડરો (ચૂર્ણો) માં અમેરિકામાં સૌથી પ્રસિદ્ધ ઑરેન્જીન નામે છે. તેના માલેકો કહે છે કે અમો તે-માંની બધી ચીજો લેબલ ઉપર છાપીએ છીએ, માટે તેમાં કશું છુપું નથી, પણ મી. ઍડેમ્સના કહેવા પ્રમાણે તે છુપુંજ ગણાય, કેમકે તેમાં મુખ્ય ચીજનું નામ " એસેટૅનિલિડ " આપેલું છે, તેનો અર્થ શું તે જાહેર પ્રજાની તદન અજાણમાંજ છે. તે દવાનું નામ ઑરેન્જીન છે, પણ તેમાં નારંગીનું નામે નથી. માત્ર તેને ચોટાડવાના કાગળો અને ભરવાની પેટીઓના ઉપર નારંગીનો રંગ છે ! ! આ " એસેટિનિલિડ " નામની અજાણી ચીજથી લોહી પાતળું પડે છે, હૃદયમંદ પડી જાય છે, અને છેવટે આખું શરીર ક્રમે કરીને નકામું બની જાય છે, છતાં આ ધૂર્ત વેપારીઓ ઉલટાજ શબ્દોમાં કહે છે કે અમારી દવા હૃદયને મજબુત બનાવે છે, ને લોહીને વધારે શુદ્ધ કરે છે—જે વાત સત્યથી કેવળ

વિરૂદ્ધ છે. મી. એડેમ્સ નામ ઠામ સહિત ૨૨ બાવીશ કેસો જણાવે છે, જે સઘળા આ ચીજવાળી દવા લેવાથી મરી ગયેલા. તેનો પોતાનો એક મિત્ર હૃદય નબળું હોવાથી સારક ગુણવાળું બ્રૉમો કિવનાઇન લઇને એક અઠવાડીયા લગી મરવા પડયો હતો.

વળી કેટલીક શક્તિની દવાઓમાં દારૂનું પ્રમાણ એટલું મોટું હોય છે કે તેથી કરીને કેટલાક બિચારા ભલા માણસો, ભલી બાઇઓ અને નિર્દોષ બાળકો પરિણામે પોતે નહીં જાણતાં છતાં દારૂડીઆં બની જાય છે. એક વખત એક આબરૂદાર પાદરી માંદો પડયો, ત્યારે તેના ડાક્ટરે જણાવ્યું કે તેને અસાધ્ય મદ્યરોગ (chronic alcoholism) થયેલ છે, પણ તે બિચારો કહે કે મેં જીંદગીભરમાં દારૂનું ટીપું સુદ્ધાં મોઢે અડકાડયું નથી ! ! ખરી વાત એવી હતી કે તેના મિત્રે તેને જે શક્તિની દવાની ભલામણ કીધેલી, તેમાં દારૂનું મોટું પ્રમાણ હતું.

તેવીજ રીતે મદ્ય નિષેધક મંડળીના સ્તંભરૂપ ગણાતી એક કુલીન બાનુ પોતાનો ભાઇ દારૂડીઓ (શરાબી) હોવાથી વારંવાર તેને ઠપકો અને ઉપદેશ આપતી હતી, પણ એક વખત તે ભાઇને માલમ પડયું કે દારૂને ખરેખરા દિલથી ધિક્કારતી પોતાની બહેન બિચારી પોતેજ પેટન્ટ દવાના પ્રતાપ વડે દારૂની બુરી લતનો ભોગ થઇ પડી હતી ! !

અજાણી વિદેશી દવાઓની શુદ્ધિ–અશુદ્ધિ બાબત મોટા યુરોપીઅન દાકતરોના અભિપ્રાય.

ડાકટર ઍચ. સ્નો, એમ. ડી: લંડનની કૅન્સર (પાઠાની) ઇસ્પીતાલના મુખ્ય સર્જન લખે છે કે–કેટલાંક વરસો પહેલાં બજારમાં

"ક્લૉરેલમ" નામની દવા મળતી હતી. હું મારા ઇસ્પીતાલના દરદીઓને કોગળા કરવા માટે તે લખી આપતો હતો. દશ બાર વરસ મેં તેને વાપર્યા પછી એકદમ તમામ દરદીઓનાં મ્હોંમાં દાહ થવા લાગ્યો, તેથી મેં તે બંધ કરી. અને તપાસ કરતાં જણાયું કે તેનો મૅનેજર બદલાયો હતો, તેણે પ્રમાણોમાં ફેરફાર કરી બચેલી રકમ ખીસામાં મુકી હતી. જો મારી ખાનગી પ્રૅક્ટીસ હોત, તો ખરેખર મારી આબરૂને આવી દવાથી ધક્કો પહોંચત !!

વળી તેજ ગૃહસ્થ જણાવે છે કે સોડા, બીસમથ, સૅલિસિલિક ઍસીડ, ક્લૉરલ હાઇડ્રેટ, મોર્ફીઆ, કૉકેન, ક્વિનિન, પોટાસ્યમ, આયોડાઇન, ફેનેસીટીન, ફીનોઝોન, કેલોમેલ, ગ્લીસરીન ઇત્યાદિ નિત્યની વપરાશની દવાઓનું પૃથક્કરણ કરીને તે સઘળી શુદ્ધ છે કે અશુદ્ધ છે, તે ભાગ્યેજ કોઇ દહાડો તપાસવામાં આવે છે. માંચેસ્ટરના ડાક્ટર રેનોલ્ડ્સે એક પ્રકારની લોહભસ્મ (રીડ્યુસ્ડ આયર્ન) તપાસી જોઇ, તેમાં લગભગ એક ટકા જેટલો સોમલ માલમ પડ્યો. મેસર્સ નેલર અને ચૅપેલે ૯૬ છન્નુ ઔષધો તપાસ્યાં, તેમાંથી ૬૮ અઠ્ઠાવનની અંદર થોડો કે ઘણો સોમલ હાજર હતો !!

ડાક્ટર સ્નો જણાવે છે કે મને એક દિવસ શુક્રવારની રાત્રે ઉંઘ ન આવવાથી મેં સલ્ફોનલ નામનું સુપ્રસિદ્ધ અને નિત્ય વપરાતું ઓસડ લીધું, તેથી મને ઉંઘ તો આવી, પણ કેમે કરીને ઉડાયજ નહીં ! છેક આવતા સોમવાર લગી એટલે કુલ બે દિવસ ને ત્રણ રાત્રિ લગી હું જાગ્રત નિદ્રામાં પડી રહ્યો—એક પ્રકારનો ભયંકર ઓથાર—ભૂત મારા મગજમાં પેઠેલું તે નીકળેજ નહીં !! જો આ દવા મેં મારા કોઇ દરદીને આપી હોત, તો ખરેખર મારા ભોગજ મળત !!!

મી. ચાર્લ્સ અમને નામે ગૃહસ્થ પાર્લામેન્ટે નીમેલી ખોરાકના સેળભેળ વિષેની ખાસ કમિટીના રિપૉર્ટમાં જણાવે છે કે "હું ઘણી વેળા ઓષધોનાં લીલામ વખતે બેસું છું...તેમાં દલાલોનાં લિસ્ટોમાં લખ્યા મુજબ તે ઓસડીયાં (પ્રમાણસર) હોતાં નથી, અને વેચનારા દલાલો બેદરકારીથી તે વેચી મારે છે. આવી રીતે કાયદાના અટકાવ વિના ઘણી નુકસાનકારક ચીજો વેચાઇ જાય છે."

બીજા રિપૉર્ટમાં મી. ઑટો હેહનર કહે છે જે ઓસડીયાંની પરીક્ષાનો આખો વિષય ગોટાળા ભરેલી હાલતમાં છે, અને તેની શુદ્ધતાને માટે કાયદાથી નક્કી થયેલું કોઇ ધોરણજ નથી.

મી. જી. સી. મૂર નામે મોટા અધિકારી જણાવે છે કે અંગ્રેજી ફાર્માકોપિઆમાં મોર્ફાઇન માટે જે બહુજ ઓછું ધોરણ સ્વીકારેલું છે, તેથી કરીને અફીણના જેવી અત્યંત ઉપયોગિ અને જરૂરીઆતની દવામાં તમામ જાતનો ભેળ થવો સહેજ છે, અને કદાચ તેમાં ભેળવેલી ચીજોમાં ઝેરી જાતની વનસ્પતિઓ હોવાનો સંભવ છે."

આવાં આવા હજારો દાખલા આપી શકાય, પણ ઉપર જણાવેલા તદ્દન બસ છે, એમ ધારી હવે આપણે પેટન્ટ દવા બનાવનારા કેવળ હલકી ચીજો નાંખી કેવા સજ્જડ ભાવ લે છે, તે વિષે બે બોલ કહીએ તો ગેરવાજબી નથી.

મનીયનની ખાંસીની ગોળીઓ ૧૭ ની ડબી એકની કીંમત ૧ શીલિંગ છે, જ્યારે તેની મૂળ કીંમત $\frac{1}{20}$ પેન્સ છે, એટલે ૨૪૦ ગણી કીંમત થઇ.

"ટયુબર કયુલોઝાઇન" નામે અમેરિકામાં બનાવવામાં આવતી ક્ષયરોગની દવા જેમાં રંગીત પાણી સિવાય બીજું કશુંયે નથી, તેની

કીંમત એક માસને માટે અઢી પોંડ એટલે ૩૨ાા રૂ. લેવામાં આવે છે ! ! અને બિચારા ઘરાકને ફાયદો ન જણાય છતાં વારંવાર તેને દર માસે કહેવામાં આવે છે કે તમારો કેસ બહુ ભયંકર છે, માટે ફાયદો તાત્કાલિક જણાતો નથી, તેથી ઘણા મહિના લગી તમે તમારા સંપૂર્ણ શરીરમાં રગેરગે આ ઉત્તમ (પાણીરૂપી) દવાને પ્રસરી જવા દો ! !

આથી કરીને દરદીઓ તરત સાચી સલાહ લેતા અટકે છે, ને તેમનું દરદ વધતું જાય છે, જે પાછળથી સુધરવું મુશ્કેલ છે.

મધુ પ્રમેહમાં જેમ બને તેમ સાકરવાળા અથવા ટુંકામાં મીઠાશવાળા તમામ ખોરાકો બંધ કરીને તેને બદલે બીજા માફક આવે તેવા ખાસ ખોરાકો તૈયાર કરવાને બહાને બહુજ ધતીંગો ચાલે છે. ઈ. સ. ૧૯૦૫ ની આખરે મેશર્સ વૉર્નરની કંપનીમાં વેચવામાં આવતા મધુ પ્રમેહના **ખાસ ખોરાકમાં** તપાસી જોતાં કેવળ સાધારણ ઘઉં-નોજ લોટ માલુમ પડ્યો હતો ! !

ફિક્કા પડી ગયેલા માણસો માટે વિલ્યમની ગુલાબી (પિંક) ગોળીઓ—આની ૩૦ ગોળીની કીંમત ૨ાા પોણા ત્રણ શિલિંગ છે, ને બનાવવાનું ખર્ચ પેન્સનો દશમો ભાગ છે એટલે મૂળના કરતાં ૩૩૦ ગણી કીંમત લે છે ! !

દેશી વનસ્પતિઓનો ચમત્કાર.

આર્યભૂમી કહે છે કે:—"હું વનસ્પતિ અને ઓષધીની જનની છું. મારાં સંતાનોમાં મારો અંશ હોવાથી મારા અંશવાળી ઓષધી વડે જે ફાયદો થાય છે તેની આગળ બીજાં ઓષધોથી થતો ફાયદો કંઇ વિસાતમાં નથી. જ્યાં સુધી આવી વનસ્પતિઓ હયાતી ભોગવશે

ત્યાં સુધી મનુષ્યોની તંદુરસ્તી આરોગ્ય બળનો વધારો કરી દીર્ઘાયુષ્યને આપશે. ”

આજકાલ પરદેશી દારૂ મિશ્રિત પેટન્ટ દવાઓમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ કરોડો રૂપિયા પરદેશમાં ઘસડાઇ જાય છે. અને તે દવાઓ દરેકની પ્રકૃતિને માફક આવતી નથી, કેમકે એક તો દરેક માણસની પ્રકૃતિમાં ફેરફાર હોય છે તેથી પેટન્ટ દવાઓ અસર કરતી નથી તેમજ પરદેશની આબો હવાના પ્રમાણથી બનાવેલી દવાઓ આપણા દેશમાં ફાયદો કરવાને બદલે કોઇ કોઇ કેસમાં નુકશાનકર્ત્તા થઇ પડે છે.

આપણા ભરતખંડની અનેક વનસ્પતિઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પરદેશમાં ચઢાવવામાં આવે છે અને તેને જુદું રૂપ આપી આપણને મોકલી આપવામાં આવે છે. પરદેશી દવાઓમાં જેટલો લેબલોનો, જાહેર ખબરનો મોહક ગુણ સમાયેલો છે તેટલો દવાઓનો સ્થાયી ગુણ માલૂમ પડતો નથી.

આપણા અસલી આયુર્વેદની પદ્ધતિથી બનાવવામાં આવેલી દવાઓ ભૂલી જઇ પરદેશથી આવતી આવી દવાઓને ઉત્તેજન આપીએ છીએ અને આપણા હજારો વર્ષ ઉપરના ઋષિ મુનિઓએ આપણી તંદુરસ્તીની સલામતી માટે અતિશય શ્રમ વેઠી શોધ ખોળ કરેલી છે તેવી લાભદાયી આપણી દેશી પદ્ધતિને વિસારી દીધી છે તે આપણને કેટલું બધું લજ્જાસ્પદ છે!

વિદેશી શોધખોળ કરનાર વિદ્વાનો–મોટી મોટી ડીગ્રી ધરાવનારા ડાકટરો આપણા ભરતખંડની વનસ્પતિઓ વિષે તેના ગુણના કેવા સરસ અભિપ્રાય આપે છે તેમાંની થોડીજ જાણીતી વનસ્પતીઓને ઓળખી શકીએ તેવાં નામો આપ સર્વની જાણ માટે નીચે લખ્યાં છે.

અરડુસી–ને માટે ડાકટર **વૉટ** જણાવે છે જે બધા પ્રકારના કફને માટે અતિ ઉત્તમ અસર કરનાર આ વનસ્પતિ છે, અને ક્ષયને માટે હિંદુસ્તાનમાં એટલી બધી ઉપયોગી માલૂમ પડી છે કે જ્યાં સુધી **અરડુસી દુનિયા પર હયાત છે ત્યાં સુધી રોગીને નિરાશ થવાની જરૂર નથી.** કેમકેઃ–

वासायां विद्यमानाया माशायां जीवितस्य च ।
रक्तपित्तो क्षयी कासी किमर्थ मवसीदति ॥

તે સિવાય **સરજન જે. એફ. ડબલ્યુ મીરાઝ. બ્રીગેડ જનરલ એફ સરજન ડબલ્યુ. બેરન. સરજન પી. કીંસલી મીકોકોલ. સરજન જોન નોર્થ–સરજન મેજર રેટન વિગેરે વિલાયતના સુપ્રસિધ્ધ ડાકટરો** આ વનસ્પતિના ઉત્તમ ગુણની ઘણીજ તારીફ કરે છે.

આકડો–જે દરેક સ્થળે ઉગે છે તેને માટે **એનસ્લી, સુઇદીન શરીફ, ડીમક, રૉકસબર્ગ બ્રીગેડ સરજન થારંટન (મોંગી-અર)** વિગેરે વિદ્વાનોએ આ વનસ્પતિને માટે સારાં વખાણ કરેલાં છે.

આમળાં–માટે ડાકટર **ડીમક, એપોથીકરી થોમસ વોડ. સરજન આર. ગ્રે,** ડાકટર **મેકનાફ,** ડાકટર **ઈરવીન, એનેસ્લી** વિગેરેએ આ ઓષધીના ગુણને માટે સારા અભિપ્રાય આપેલા છે.

એળીઓ–જેના વિરેચક ગુણને માટે **બ્રિગેડ સરજન જે. એમ. થારંટન (મોંગીઅર,) સરજ્યન ડબલ્યુ. બેરન, સરજન મેજર જે. જે. ઓાનરેટન વિગેરે ડાકટરોએ** ઉંચા મત આપી ઘણાંજ વખાણ કરેલાં છે.

કરીઆતું-વિષે **સરજન જી. પ્રાઇસ, સરજન ડી. મીકાચી, સિવિલ સરજન સી. એમ. રસલ,** સારન વિગેરે સુપ્રસિધ્ધ **ડાકટરોએ** આ વનસ્પતિના ગુણના ઘણાજ વખાણ કર્યા છે.

ગરમાળો-જેને માટે **સરજન એટકિસન,** સરજન **એમ. પી. ડીમક, સરજન થોમસ** વિગેરે ડાકટરોએ રેચક અને કબ-જીઆતને મટાડવા માટે ઉત્તમ ચીજ માનેલી છે.

ગળો-આ વનસ્પતિના ગુણનાં વખાણ કરતાં, ડાકટર **ડી. પી. કાચી, સરજન** જનરલ રોબ, **સરજન મેજર** એચ. એફ. **હેમ-લીટ,** સરજન **આર. ડી મરે, સરજન** એફ. **ફ્રેંચ મ્યુલર,** ડબ-લ્યુ **ફોરસીથ, સીવીલ** સરજન રોસ વિગેરે **પરદેશી** ડાક-ટરોએ પણ આ વનસ્પતિને હિંદુસ્તાનમાં ઇશ્વરી બક્ષીસ ગણેલી છે.

પીંપર-વિષે સરજન **ઇબોરીલ,** ડાકટર **પી. કોચી,** સરજન **જોન મેકોનેકી** વિગેરેએ **ઔષધીમાં** વપરાતી ઉત્તમ ચીજનાં વખાણ કર્યાં છે.

મરી (તીખાં)-જે **વિષે** ડાકટર વૉટચુ પેલુકડેનસ, સિવિલ સરજન **જેમકે નોધી એમ. ડી.** વિગેરે ડાકટરોએ આને દીપન પાચન તરીકે અકસીર ચીજ માનેલી છે.

લીંમડો-જેને માટે **હેમીલ્ટન, સરજન** જનરલ ડબલ્યુ. આર. કોરનીસ એફ. આર. સી. એસી. સી. આઇ. ઇ. સરજન ડબલ્યુ. એમ. એન. આઇ. **ઓનરેરી** સરજન એફ. એ. **મોરીસ, સરજન** જી. પ્રાઇસ સરજન ઇ. એસ. બ્રાફર, સર-જન ડબલ્યુ. જી. કીંગ એમ. **બી.** વિગેરે પ્રખ્યાત ડાકટરો

આના પૃથક પૃથક ગુણોની સાબીતી આપે છે અને આવી અમુલ્ય ગુણકારી ઇશ્વરી બક્ષીસથી હિંદુસ્તાન ખરેખર ભાગ્યશાળીજ છે.

હરડે—જેને માટે સીવીલ સરજન એફ. સી. પેની, ડબલ્યુ. ફોરસીથ એફ. આર. સી. એસ. સરજન મેજર એફ. ડોબસન, એફ. જી. અસ્વર્થ વિગેરે ડાકટરો તેના ઉત્તમ ગુણના વખાણ કરતાં લખે છે કે આ એક ઉપયોગી ઔષધીમાં વપરાતી ચીજ છે.

હિંગ—આ દરેક ઘરમાં વપરાતી ચીજથી ભાગ્યેજ કોઇ અજાણ્યું હશે.

ડાકટર **ડીમક**, ડાટકર **વોટ** લખે છે કે **તેનામાં ઉત્તમ** ગુણોનો સમાવેશ હોવાથીજ તેને દરરોજ ઉપયોગમાં લેવા કીધું છે.

નસોતર—વિષે **આલ્સ્ટન** પોતાના મેટીરીઆ મેડીકાના પુસ્તકમાં ૫૩૦ મે પાને લખે છે કે તે મજબુત અને ગળવાળું વિરેચન છે. **વારિંગ** કહે છે કે આના મુળીઆં જેલપ કરતાં વધારે જુલાબ કરનારાં છે. **મીરન** અને **ડીલેન્સ** પણ આના છાલવાળાં મૂળો વિરેચન તરીકે આપવા માટે ભલામણ કરે છે. **રોકસબર્ગ,** ડાકટર **ગૉર્ડન** વિગેરે ડાકટરોએ પણ વિરેચક ઉત્તમ ઔષધ માટે સારા મત આપેલા છે.

તુલસી—અંગ્રેજી ડાકટરો આના ગુણને વિષે લખી જણાવે છે કે આ વનસ્પતિની અંદર દરેક ગુણો રહેલા છે અને ગર્ભાશય તથા મૂત્રાશયના વ્યાધિમાં અસરકારક કામ કરનાર છે. **સીવીલ સરજન સિરકોરે** લખે છે કે આ વનસ્પતિના પાંદડાના રસનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનમાં થતી વ્યથા મટે છે. **સરજન ટોમ્સ** કફધ્ન નાશક તરીકે માને છે. **સીવીલ સરજન થોરન્ટન મોંગીર** ફેફસા તથા સળે-

ખમના વ્યાધિમાં આ એક ઉત્તમ ચીજ માને છે. **આસી. સરજન ગુપ્તે** જણાવે છે કે **સર્પદંશમાં** આનો રસ વિષનાશક તરીકે પ્રસિદ્ધ છે.

દાડમ–યુરોપીયન લખનારાઓ આના ગુણના સંબંધમાં જણાવે છે કે દાડમ અને તેની છાલ તથા ફળો દવા તરીકેના ઉત્તમ ગુણોને લીધે **ઈજીપ્ત**ની ફાર્માકોપીઆમાં માન પામેલ છે. **સરજન ડબલ્યુ. એફ. થોમ્સન આસિ. સરજન એન. એલ. બોસ, બ્રિગેડ સરજન સી. જોઇન્ટ એમ. ડી. સીવીલ સરજન જે. એમ. ફેરરંટન, બી. એ. એમ. બી. સરજન જી. સી. રોસ, સરજન મેજર બીચ** વિગેરે સુપ્રસિદ્ધ ડાકટરો કૃમીનાશક તથા અતિસારના ઝાડા, મરડા વિગેરે મટાડવામાં ઉત્તમ ચીજ માને છે.

આવી રીતે આપણો ભરતખંડ ઇશ્વરી બક્ષીસવાળી અને ઉત્તમ ગુણને આપનારી વનસ્પતીઓથી ભરેલો છે અને ભારતવાસી તથા મુસલમાની યુનાની હકીમોએ આવી જુદી જુદી વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કર્યો છે. અને જુદા જુદા અનેક રોગોને મટાડવાને આ અમુલ્ય બક્ષીસ માટે ઇશ્વરનો આભાર માન્યો છે તેવીજ રીતે વિલાયતી વિદેશી ડાકટરો જેમ જેમ આ દેશમાં આવતા ગયા અને આવી ચમત્કારી વનસ્પતીઓનો જાતે ઉપયોગ કરી ગુણ જોતા ગયા તેમ તેમ તેઓની વિશેષ ખાત્રી થતી ગઇ અને હીંદુસ્તાનને મળેલી ઇશ્વરી બક્ષીસ માટે ખરેખર ભાગ્યશાળી માનવા લાગ્યા. તો પછી આવી અસરકારક વનસ્પતિઓમાંથી બનાવવામાં આવતાં ઔષધો તજી બીજી વિદેશી દવાઓ વાપરવામાં કેટલું ડહાપણ સમાયેલું છે, તેનો વિચાર સુજ્ઞ વાંચકોએજ કરી લેવો.

અમારા સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મનુષ્યોનાં મળમૂત્રમાંથી સોડા અને નાઇટર ઘણી વખત વ્યાપાર માટે બનાવવામાં આવે છે, જેથી તે સોંઘાં પડે. વિષ્ટાને જથાબંધ એકઠી કરી તેને 'ઇનસિનેટર' નામની ભઠ્ઠીઓમાં સુક્કા તાપ વડે બાળી તે રાખમાંથી સોડા અને બીજા ક્ષાર બને છે! તથા ચૉક વગેરે પાથરી તે ઉપર પેસાબને રેડી સુકવ્યા પછી જે ક્ષારના પોપડા બાઝે છે તેને ઉખેડી લઇ પાણીમાં સાફ કરવાથી નાઇટર બને છે!

ધર્મશાસ્ત્રની સંકલનામાં ગુંથાયેલા શારીરિક તંદુરસ્તીના અગત્યના નિયમો.

પ્રાચીન ભારતના દીર્ઘદર્શી મુનિઓએ સામાન્ય પ્રજાની શારીરિક સુખાકારી સચવાય તેવા ઉમદા હેતુથી ધર્મની પ્રણાલિકામાં વૈદ્યકના અગત્યના નિયમો દાખલ કીધેલા છે, તેનું રહસ્ય નહીં સમજવાથી ઉપલક દૃષ્ટિએ જોનારા અને પોતાને વિદ્વાન સમજનારા યુવકો તેવા નિયમોને વહેમની જાળ સમજી તેમાંથી છુટા થવા માગે છે, પણ પરિણામે પોતેજ રોગોની વધારે મજબુત અને પ્રાણહારક જાળમાં ફસાય છે, માટે તેવા સાધારણ નિત્ય નિયમોનું આપણે અહીં જરા દિગ્દર્શન કરીશું:—

૧ **વહેલાં ઉઠવું**; આખી રાત્રિ ખરાબ હવાથી ભરેલા બંધ ઓરડામાંથી નીકળી બહાર જંગલમાં અડધો કોસ જઇ પુષ્કળ ખુલ્લી હવા વડે ફેફસાંને તથા તમામ શરીરને વિશુદ્ધ કરી, ઝાડે જંગલ જઇ આવી, હાથ પગ મૃત્તિકાથી ધોઇ અમુક કોગળાવડે મુખશુદ્ધિ કરવી. જેમને પ્લેગના વખતમાં ગામ બહાર ફરજીઆત રહેવું પડે છે, ત્યારે તે

લોકોને અનુભવ થયો છે કે બાળ બચ્ચાં સૌની તબીયત વધારે સારી રહે છે, ને બંધકોશવાળા લોકોની કબજીઅતની ફરિયાદ મટી જાય છે.

૨ **દાતણ**—લીલી વનસ્પતિનાં–ખાસ કરીને લીમડાનાં તથા હમેશને માટે બાવળનાં દાતણ ચાવવાથી તેનો કૃમિનાશક રસ દાંતમાં ઉતરવાથી તે વિશેષ મજબુત થાય છે, અને તેની ચીરથી જેવી રીતે જીભ પૂરેપૂરી સાફ થઇ શકે છે, તેવી સોના રૂપાની પટ્ટીથી બરોબર સાફ થતી નથી. વળી એકનું વાપરેલું બ્રશ બીજાએ વાપરવું તે ભય ભરેલું છે, તેમજ પોતે પણ હમેશાં એકનું એક બ્રશ વાપરવું, તેને બદલે બાવળના દાતણરૂપી રોજેરોજ કુદરતી બક્ષિસ તરીકે મળતું નવું નવું ટૂથ બ્રશ વાપરવું, તેમાં કેટલી મજ્જા રહેલી છે, તે જ્યારે પરદેશમાં નથી મળતું અને પાઉડરો તથા કોયલા ઘસવા પડે છે, ત્યારેજ તેની કીંમત સમજાય છે. ઘણી વખત દાંતના સૂક્ષ્મ જંતુઓ બ્રશના વાળમાં દાખલ થાય છે, ને ખળખળતા ઉના પાણીથી તેને સાફ કરવાંમાં ન આવે તો તેમાં ભરાઇને નુકશાન કરે છે.

ઠંડે પાણીએ મ્હોડું ધોઇ સૂર્યનાં દર્શન કરવાથી ચક્ષુઓને સૂર્યનાં ઉગતાં કિરણોનો વીજળીક લાભ મળે છે.

૩ **નાહાવું**—શૌચ જઇ આવ્યા પછી કોઇ પણ ચીજને નહીં અડકવાની માન્યતાથી જલદી નહાવાની ફરજ પડે છે, અને નાહ્યા પછી શરીરનો પસીનો, દુર્ગન્ધ ઇત્યાદિ દૂર થવાથી તમામ રક્તવાહિની નસો પોતાનું કામ ઉત્સાહથી બજાવવા લાગે છે, ને આખું શરીર સ્ફૂર્તિમાં આવી જાય છે. થોડાં વરસ પહેલાં " ટાઇમ્સ ઑફ ઇન્ડીયા " માં એક આર્ટિકલ " બાથ્સ અને એમ્પાયર્સ " એટલે " સ્નાન કરનારી પ્રજાઓએજ મોટાં મોટાં રાજ્યો ભોગવેલાં છે, " એવી મતલ-

બનો લાંબો મુખ્ય લેખ હતો. જે સમયમાં મહારાજા રામચંદ્રજી, ભગીરથ યુધિષ્ઠિર ચંદ્રગુપ્ત અશોક, કનિષ્ક, શ્રી હર્ષ, વિક્રમ, ભોજ વગેરે પ્રતાપી રાજાઓ થઇ ગયા, તે સમયમાં તમામ પ્રજાજનો દિવસમાં ત્રણ ત્રણ વખત નહાતા હતા, તે ત્રિકાળ સંધ્યા ઉપરથી માલુમ પડે છે. તેમજ હાલમાં જાપાની પ્રજામાં તો નાહાવાનો બેહદ શોખ છે, અસલની રોમન બાદશાહીના સમયમાં તથા ઇરાનના મહારાજ્યમાં લોકો બહુજ સાફસુફ રહેનારા અને નાહાવાના બડા શોખીન હતા. ગંદી આળસુ ને એદી પ્રજાઓએ કદી પણ ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કીધેલી હોય એવું દુનિયાના ઇતિહાસમાં મળતું નથી.

૪ પૂજા પાઠમાં પુષ્પોની સુગંધથી, ઘીના દીવાથી તથા અગરબત્તી, કપૂર વગેરેના ધૂપથી હવા સુધરે છે, મન પ્રફુલ્લિત થાય છે, ને ઘરનાં બાળકોનાં મગજ પર સારી અસર થાય છે. આપણું પોતાનું મન પણ ઇશ્વર ધ્યાનમાં પરોવાયાથી દુષ્ટ વિચારો તરફ વળતું નથી. પ્રાણાયામમાં ઉંડા શ્વાસ લેવાથી વધારે ઓકિસજન શરીરમાં આવે છે, ને તેને પરિણામે જીવનશક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. ભોજનનો સમય હમેશાં સ્નાન કરી રહ્યા પછી રાખવો એ વધારે ફાયદો કરનાર છે, કેમકે સ્નાન પ્રથમ થયું હોય તો તેથી અગ્ની પ્રબળ થાય છે અને ખોરાક લેવામાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. આથીજ ખોરાક લીધા પહેલાં આપણા ધર્મ શાસ્ત્રમાં અગાઉથી નાહવા માટે લખ્યું છે. હમેશાં પ્રથમનું ભોજન પચી ગયા પછી પોતાને પથ્ય હોય તેવો પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાથી આરોગ્યતા સચવાય છે, પણ અજીર્ણમાં ખાવાથી, અપથ્ય વસ્તુ જમવાથી પોતાની પાચનશક્તીને બગાડે છે. માટે નિયમિત રૂચિ પ્રમાણેજ ખાવું.

દરેક માણસે પોતાની આરોગ્યતા સાચવવા માટે કપડાં પહેરવા એ જરૂરનું છે. પરંતુ તે દરેક ૠતુમાં અનુકુળ હોવાં જોઇએ કે જેથી ટાઢ તડકો કે વરસાદ શરીરને બાધ કરે નહિ. કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાથી શરીર નીરોગી રહે છે. પરંતુ મેલાં કપડાં પહેરવાથી ખરજ, ખસ કે બીજા ઉપદ્રવો ઉત્પન્ન કરી શરીરને હાનીકારક થઇ પડે છે. માટે તે સ્વચ્છ પહેરવા યત્ન રાખવો અને એટલાજ કારણ માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં પણ હમેશાં ધોએલાં ધોતીઆં, વસ્ત્રો પહેરવાની આજ્ઞા કરેલી છે. ઉનને તથા રેશમને મેલ તથા જન્તુઓ લાગતા નથી, કેમકે તેમાં વીજળી વધારે છે, તેથી કરીનેજ ડાકટરો પ્લેગના વખતમાં રેશમી પોશાક પહેરે છે.

કપડાંને અત્તરથી કે બીજા દ્રવ્યથી સુગંધીદાર રાખવાથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે, તથા ઝેરી અને દુર્ગંધયુક્ત જંતુઓ પાસે આવતા નથી. માથે પહેરવાની પાઘડી—ફેંટો પણ સ્વચ્છ તેમજ હલકાં હોવાં જોઇએ કારણકે મગજ ઉપર વધારે ભાર મુકવાથી તેને નુકશાન પહોંચે છે.

ઘણા માણસો પગરખાં વધારે વખત ચાલે, માટે લોભથી તેમાં લોઢાની નાલો તથા વજનદાર ખીલા જડાવે છે, પણ તે બિચારા કયાંથી જાણે કે તેથી કરીને આંખની નસો ખેંચાય છે, ને આંખ તથા મગજ બગડે છે. આપણા લોકો દક્ષિણ દિશામાં માથું રાખીને સુવું તેને માત્ર વહેમ ગણે છે, પણ ડાકટર સર વિલ્યમ મૂર જેને સરકારે ફકત એક પુસ્તક લખવા માટે નામદાર સરકારે દશહજાર રૂપીઆ ઇનામ આપેલું. તેના જેવો પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન આ વાતની પુષ્ટિમાં કહે છે કે પૃથ્વીની મહા બળવાન લોહ ચુંબકની શક્તિની ફરવાની દિશા ઉત્તરથી દક્ષિણ છે, માટે પગ તરફથી મગજ તરફ તે આકર્ષણ જવાથી જ્ઞાનતન્તુઓને નુકસાન પહોંચે છે.
(પાનું. ૬૦૪)

ઉપર કહેલો તમામ વિધિ શારીરિક સુખને માટે યોજવામાં આવેલો છે અને દરેક મનુષ્યના સુખને માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં આજ્ઞા રૂપે સુચવેલું છે. માટે કોઇ પણ જાતીનું સુખ સદ્વર્તન જે ધર્મનું અંગ છે તે પાળ્યા સિવાય મળી શકવું અશક્ય છે માટે સુખની ઇચ્છા રાખનાર દરેક મનુષ્યે આવી ધર્મની આજ્ઞાઓ પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ.

આ નાનકડા પુસ્તકમાં જન ઉપયોગી તેમજ લાભદાયી અનેક બાબતો વાંચવાથી આપ જાણી શકશો કે આ **સુખી થવાનો સંદેશો તે એક શારીરિક સંપતિનો ભંડાર છે.** અને તે આરોગ્ય—બળ—અને આયુષ્યનો વધારો કરવામાં એક ઉત્તમ સાધન રૂપ છે. માટે આપ સુજ્ઞ જનો એક વાર આ પુસ્તક વાંચશો તો અમારો શ્રમ કંઇ અંશે ફળીભૂત થયેલો માનીશું.



ધંધાની કાર્કિદી.

ભોળાં મનુષ્યોને બે બોલ.

આજ કાલ દુનિયામાં ગુજરાન ચલાવવા સારૂ ચાલતી મારા મારી (Struggle for existence) માં દરેક માણસ પોતાના ઉદર નિમિત્તે હજારો પ્રયાસ કરે છે. પોતાના પેટ ભરવા સારૂ દ્રવ્ય પેદા કરવું એ એક વાત છે, અને જનસમૂહ ઉપર ઉપકાર કરવો એ બીજી વાત છે; જ્યારે જનસમૂહપર ઉપકાર કરવાની સાથે સ્વાર્થ પણ સાધવો એ બંનેથી જુદી વાત છે. પરંતુ ધંધાર્થે જનસમૂહને દગો દેવો પડે, પોતાના વિશ્વાસે બેઠેલા માણસો સાથે વાક્ચાતુરી, હાથ-ચાલાકી, દગાબાજી વાપરી તેઓના ખિસ્સા પર લાંબી કાતરો મુકવી પડે તે એક અક્ષમ્ય ગુન્હો છે, નીચતા છે, ભયંકર પાપ છે. આમ છતાં ઘણાં માણસો એ ભયંકર પાપ કર્યા કરે છે અને દુનિયા મુગે મોઢે તે વેઠયાંજ કરે છે. દરેક ધંધામાં આ પ્રમાણે ચાલતું આવે છે. આયુર્વેદથી તદન બીન વાકેફ વૈદ્ય જ્યારે જાહેર (Publicity) માં આવવા માંગે છે ત્યારે જનસમુદાયપર ઉપકાર કરવાનો ડોળ ઘાલે છે, અને તે તેના પંજામાં ધસડાઇ આવતા શિકારોને જણાયા વગર રહેતું નથી કે તેને ત્યાં ઉપકાર જેવું કશું નથી, બલ્કે ઉપકારની સુંદર સેત્રંજી તળે અધમ સ્વાર્થાંધતા રૂપી ગંદકી છુપાયેલી હોય છે, વૈદ્યક વિષયમાં તદન બિન માહિત મનુષ્યોને માટે આ પુસ્તકમાં જે કાંઇ લખ્યું છે તેના ઉપર

પુરતો વિચાર કરી સારા ખોટાની પરીક્ષા કરવી અને હંસની પેઠે દુધ અને પાણી એ જુદાં પાડી પાણીને છોડી દૂધ પી લે, એજ અમારી આકાંક્ષા છે. આજ કાલ ઘણા બીન અભ્યાસી વૈદ્યો પરપોટાઓની પેઠે ઉભા થાય છે અને ફુટી જાય છે. અને એવા નકલીઆઓ આ પવિત્ર ધંધાને એબ લગાડવા ઉત્સુક થાય છે અને અજ્ઞાન વર્ગનાં ભોળાં માણસોને ભોળવી પોતાની પ્રપંચ જાળમાં સપડાવે છે તે જણાવવાને માટે આ પ્રયાસ કર્યો છે.

એક કરૂણાજનક બનાવ.

આજથી લગભગ પાંચ વર્ષ અગાઉ એક દિવસ અમો અમદાવાદના સ્ટેશનપર કામ પ્રસંગે ગએલા ત્યાં એક દયાજનક દેખાવનો મનુષ્ય મુંબઇ તરફથી આવતી કાઠીયાવાડ એક્ષપ્રેસ ટ્રેનમાં બે માણસની મદદથી ઉતરતો અમારી નજરે પડયો. તે મનુષ્યનું આખું શરીર નિસ્તેજ જણાતું, તેની આંખના ડોળા ઉંડા ઉતરી ગએલા, મોં લેવાઇ ગએલું, ગાલમાં ઉંડા ખાડા પડેલા, હાથની આંગળીઓ ચોળાફળીની શીંગો જેવી પાતળી અને કાળાશ મારી ગએલી, પગ રૂધિર માંસ વગર લાકડીઓ જેવા અને રબ્બરના દડા જેવા ફુલેલા—સોજા ચઢેલા જણાતા હતા. આવો બિહામણો પરંતુ દયાજનક મનુષ્ય જોવાથી તે કોણ છે અને કયાં જાય છે તથા તેને શું થયું છે તે પુછવાની જીજ્ઞાસા અમોને વ્યાજબી લાગી. ઉત્તરમાં જણાવવામાં આવ્યું જે તે એક તપોધન બ્રાહ્મણ છે અને મુંબાઇમાં નોકરી સારૂ ગએલો ત્યાંથી ગયા છ માસથી પાણી લાગ્યું છે અને **સંગ્રહણી** એટલે ઝાડાના રોગનું ભયંકર દરદ લાગુ પડયું છે. તેને મુંબાઇની ઉંચામાં ઉંચી સારવારથી તથા

દવાથી આરામ ન થવાથી તેને કલોલ–વિજાપુર લાઇનપર આવેલા કોઇ ગામના વૈદ્ય પાસે સારવાર માટે લઇ જવામાં આવે છે. અમો પોતે પણ વૈદ્ય હોવાથી આ બાબતમાં અમોને ઘણું જાણવાનું મળ્યું. સંગ્રહણીનું દરદ મુંબાઇ, કરાંચી, કલકત્તા, રંગુન વિગેરે જગ્યોએથી લાગુ પડે છે. તેમજ બદ્રીનારાયણ, ગંગોત્રી વિગેરે જાત્રાઓનાં સ્થળોમાં પાહાડોનાં ઝરણ નહેરો અને બરફ વીગેરેનાં લીલથી છવાયાં પાણી પીવામાં આવવાથી આ ભયંકર દરદ લાગુ પડે છે. આ દરદના ભોગ થઇ પડેલા દરદીઓની સંખ્યા કંઇ થોડી હોતી નથી, અને આવા ગામડાના વૈદ્યો આ કળામાં નિપુણ નથી હોતા, પરંતુ એકાદ બે કેસમાં માત્ર ફતેહ પામવાથી દરેક પ્રકારના સંગ્રહણી–રોગ અને ગમે તે સ્થિતિએ પહોંચેલા દરદને મટાડવાને ખોટો ઘમંડ રાખે છે; વળી તેઓની ઉપચાર પદ્ધતિ આયુર્વેદના નિયમથી વિરૂદ્ધ હોય છે તેથી ફાયદો થવાને બદલે ગેરફાયદો તો દેખીતોજ છે અને તે ઉપરાંત પૈસા લેવામાં તેઓ ઓછા લોભી નથી હોતા.

સંગ્રહણીના રોગનાં કારણ.

ગુજરાત, કાઠિયાવાડ અને કચ્છની સુંદર હવામાં ઉછરેલા યુવાન માણસો ધંધાર્થે જ્યારે પહેલ વહેલા મુંબાઇ વિગેરે સ્થળોમાં જાય છે, ત્યારે કેળવણીના અભાવે અથવા દ્રવ્યની તંગીને લીધે તેમને બિલકુલ માહિતી હોતી નથી કે ત્યાં કેવા પ્રકારના સંજોગોમાં રહેવું પડશે. દશ પંદર રૂપિઆ જેટલું મહિને ભાડું ખરચતાં છતાં જોઇએ તેટલો સૂર્યનો પ્રકાશ મળતો નથી. બાપડી સ્ત્રીઓને ચોવીસે કલાક કાળી અંધારાવાળી કોટડીમાં રહેવું પડે છે. તાજી હવા અને કસરત તો ક્યાંથી મળે ? ખોરાક સ્વચ્છ અને ઉત્તમ પૂરતા પ્રમાણમાં મળતો નથી. ઘી અને

દુધ જેવી ઉપયેાગી ચીજોમાં સેળભેળ કરવામાં આવે છે. શરીર ખમી શકે તે કરતાં વધારે હદ ઉપરાંત શ્રમ કરવેા પડે છે. અત્યંત મગજનું કામ કરવાથી નિદ્રા ઓછી થાય છે તેમજ વીસી–હોટેલેામાં મેંદાની પુરીઓ, બીસ્કીટેા, સડેલા લેાટનાં કાચાં ભજીઆં, ટાઢા કોહી ગયલા ખેારાકને ફરીથી ગરમ કરી ખવડાવામાં આવે છે. જેથી અજીર્ણ પેદા થઇ ખેારાક પચતેા નથી. વળી સ્ત્રીઓને વારંવાર જલદી બાળકો અવતરવાથી તથા બચ્ચાંને પેાતે અશક્ત છતાં લાંબેા સમય ધવડાવવાથી અને ઘર કામના બેાજાથી આ રેાગ લાગુ પડે છે. અંધારામાં ઉગેલા વનસ્પતિના છેાડ, જે કુદરતી કાયદાથી સફેદ પુણી જેવા થઇ જાય છે, તેજ કાયદેા મનુષ્યોને પણ લાગુ પડે છે. શુદ્ધ તંદુરસ્ત લેાહીમાં સંખ્યાબંધ લાલ કણ જે દુરબીન વડે જોવામાં આવે છે તે ઓછાં થતાં જાય છે, તેથી શ્વાસ મારફત શરીરનાદરેક ભાગમાં **પ્રાણવાયુ** (Oxygen) જઇ શકતેા નથી. ટુંકામાં લેાહીમાં પાણીનેા ભાગ વધતેા જાય છે અને ખાધેલું પચતું નથી. જીભ ઉપર હેાઠ ઉપર, લાલ ફુંડાળાંઓ પડી મેાઢું આવી જાય છે. ઝાડેા સાફ ઉતરતેા નથી, બંધકેાશ, નળબંધ વાયુ જેવું, પેટ કઠણ, અને ડુંટી પાસે ને કાળજામાં દુખાવેા રહે છે. પછી છુટક છુટક જુદી જુદી જાતના ઝાડા થઇને **સંગ્રહણી** અથવા **ઝાડાનું** આજ લગી અસાધ્ય મનાતું દરદ લાગુ પડે છે. આપણી દેશી ભાષામાં તેને આપણે " **મુંબાઇનું પાણી લાગ્યું** " એમ કહીએ છીએ.

અમેાને ઉદ્‌ભવેલા વિચારેા.

સંગ્રહણી (ઝાડાનેા રેાગ) ને મટાડવા માટે દરેક વિદ્વાન વૈદ્યેા પાસે ઉત્તમ ઔષધેા હેાય છે તેમ અમારી પાસે પણ ઘણાં સારાં

ઔષધો હતાં. છતાં અમુક દરદ માટે ખાસ ચાંપતા—અકસીર ઉપાયો ખોળનારને જરા વધારે તસ્દી લેવી પડે છે. મગજને, પૈસાને, બુદ્ધિને અને શરીરબળને જરા વધારે કસરત આપવી પડે છે. આ ભયંકર રોગના કાળ મુખમાંથી દરદીઓને બચાવી તેમના આશીર્વાદોની સાથે અમારી આર્થિક ઉન્નતિ કરી શકીએ તોજ વૈદ્યક જીવનમાં એક વૈદ્ય તરીકેની કારકીર્દીમાં નામ કર્યું કહેવાય. એ વિચારથી અમો રાત્રી અને દિવસ **સંગ્રહણીને** જડમૂળથી નાશ કરી દરદીને અખંડ આરોગ્ય બક્ષવાના ઉપાયો ખોળવામાં અમારાં તન, મન અને ધનને પરોવ્યાં અને **मनस्वी कार्यार्थी न गणयति दुःखं न च सुखं** એ પ્રમાણે સુખ દુઃખની લાગણીઓથી વિરક્ત બની અમારી મુરાદ બર આણવામાં અમારા ઉદ્‌ભવેલા વિચારોનો અમલ કરવા અમોએ પૂરેપૂરો પ્રયાસ કર્યો. અમોને આ વિચારો કુદરતીજ ઉત્પન્ન થયા હોય એટલે કે **સંગ્રહણી (ઝાડાના રોગ) ના ખાસ વૈદ્ય બનવા અમોને કોઈ સૂચના કરતું હોય, સુચવતું હોય એમ** જણાયું **અને એ સૂચનને આજ્ઞારૂપે માની લીધું.** એ ખરેખરૂં સૂચન હોય કે ગમે તે હોય પણ તે બાબતમાં મહેનત સફળ કરી શકયા અને જેણે અમને સૂચન કર્યું હતું તેના પ્રભાવે કે દૈવયોગે અમારી સદ્ વિવેકબુદ્ધિ (conscience) ને ખાત્રી થાય એવા **સંગ્રહણી (ઝાડાના રોગ) ના ઉપાયો આયુર્વેદમાંથી દોહન કરી કાઢયા.**

જાહેરાત.

હવે લોકોની જાણમાં શી રીતે આવે કે અમારી પાસે **સંગ્રહણી** માટે સચોટ ઉપાયો છે એ વિચારે અમારા મનમાં ઘર કર્યું, પરંતુ જ્યાં સુધી સંગ્રહણીના દરેક દરદીને પૂરતો આરામ ન થાય ત્યાં સુધી

એ ઉપાયને જાહેરમાં મૂકવા એ અતિશય ઉતાવળાપણું કહેવાય અને અમારૂં નામ પણ બીન અનુભવી નકલીઆ વૈદ્યમાં મુકાય. એ ઉપરથી અમે પહેલાં સંગ્રહણીના જેમ બને તેમ વધારે પ્રમાણમાં દરદીઓના કેસો હાથમાં લેવા માંડયા અને એકને સારૂં થયું કે તેણે બીજા દસને વાત કરી તે પ્રમાણે અમારી પાસે ઘણી મોટી સંખ્યામાં સંગ્રહણીના કેસો આવવા લાગ્યા. જેઓએ મોતથી બીજા સારા પરિણામની આશા નહિ રાખેલી તેઓને પણ અમારી પાસે આવેલા દરેક કેસોમાં આરામ આવ્યો છે. જણાવવું બીન જરૂરી છે કે જાહેરાત વગરજ અમારૂં નામ અમે મેળવેલી કીર્તિથી જાહેરમાં આવી ગયું અને તેથીજ જાહેર ખબર દ્વારા, હેન્ડબીલોદ્વારા, પેમ્ફલેટો દ્વારા, જાહેરમાં આવવાની ઉત્કંઠા થઇ, કારણકે અજ્ઞાનથી પીડાતા દરદીઓ ઉત્તમ પ્રકારની સલાહ અને સારવાર મેળવી શકે અને અભણ ઉંટ વૈદ્યોના હાથથી બચી પોતાનાં તન, મન, ધન તથા કુટુંબ સુખની હોળી સળગાવતા અટકે. પરિણામ એ આવ્યું કે અમારી પાસે સંગ્રહણીના કેસો લગભગ બધા આવવા મંડયા અને અમો સંગ્રહણી બાબતનો ખાસ પાકો અનુભવ મેળવવા ભાગ્યશાળી થયા.

આ સાથે જણાવવું જોઇએ કે **સંગ્રહણીની** સાથે અમે **સુવારોગ** માટે પણ ખાત્રી પૂર્વક શોધ કર્યો અને તે એવી આશાથી કે દરેક કુટુંબોમાં સુવાવડ વર્ષે, બે વર્ષે કે પાંચ વર્ષે આવે છે, અને તેમાં ઘણાખરા કેસો બગડતા જોવામાં આવે છે. જ્યારે કેટલેક સ્થળે જુદા જુદા પ્રકારના રોગો લાગુ પડે છે અને તે મટાડવા સારૂ અનેક જાતની પડીઓ પી પીને શરીરને ખરાબખસ્ત કરી નાંખે છે, અને આખરે મોતના પંજામાં પડે છે. આ ભયંકર પરિણામો અટકાવવા સારૂ પણ અમારૂં

હૃદય વારંવાર ઉછાળા મારતું અને **સુવાવડમાંથી થતા સુવારોગના** સેંકડો બલ્કે હજારો કેસો બચાવી આશીર્વાદો લેવા પરમેશ્વરે અમને વખત આપ્યો. અને આ અમારી બીજી મુરાદ પણ બર આવી.

મુંબાઈમાં અમારી બ્રાંચ.

અમદાવાદમાં અમોએ મેળવેલી આ નામનાથી અમારી યશ મેળવવાની આકાંક્ષા વધી, અને મુંબાઇની પ્રજા જેનો મોટો ભાગ અને તેમાં ખાસ કરીને સાધારણ અને ગરીબવર્ગ જે સાચા અને સારા વૈદ્યની સારવારથી **બેનશીબ** રહે છે અને જ્યાં મોટે ભાગે **સંગ્રહણી** અને **સુવારોગ** થવાની દહેશત રહે છે ત્યાંની પ્રજાના આશીર્વાદો લેવાની અભિલાષાએ ઓગષ્ટ **૧૯૧૫ થી દર રવીવારે મુંબાઇ જવા માંડયું**. ત્યાર બાદ એક માસ પછી **સી. પી.** ટેન્કરોડ **માધવબાગ સામે ચંદાવાડીમાં રીતસર** દવાશાળા ખોલી. **અને દર શનીવારની રાત્રીએ અમદાવાદથી નીકળી રવિવારે સવારમાં મુંબઇ આવી સોમવારની સાંજ સુધી રહી એક અઠવાડીયા સુધીની દવા દરદીઓને આપી અને દર સોમવારે રાત્રે મુંબાઈથી નીકળી અમદાવાદમાં મંગળવારે સવારમાં આવવા લાગ્યા અને તેજ પ્રમાણે હજુ પણ અમોએ દવા આપવી ચાલુ રાખી છે પણ દરદીઓની દીન પ્રતિદીન ગીરદી વધતી જવાથી અમોએ મુંબાઇમાં ભુલેશ્વર સામે ત્રીજા ભોઇવાડાને નાકે જાહેર રસ્તા ઉપર દવાશાળાનું મકાન બદલ્યું છે માટે હવેથી એ ઠેકાણે મળવું:—**

મુંબાઇ અને અમદાવાદમાં.

અમદાવાદમાં લગભગ નવ વર્ષના અને મુંબાઇમાં બે વર્ષના અનુભવ પછી અમો હવે ખુલ્લી રીતે જાહેર કરવા શક્તિમાન થયા છીએ કે સંગ્રહણી અને સુવારોગના ઘણા પ્રકારના, ઊંચા, નીચા, મધ્યમ અને સાધારણ વર્ગના મોટી સંખ્યામાં અમારી પાસે કેસો આવી ગયા છે. અને તેને પરિણામે સંગ્રહણી અને સુવારોગ સંબંધમાં અનુભવ, માહિતી બારીકી અને દવા સંબંધીની જાણ અમે ઘણી મેળવી છે. સંગ્રહણી અને સુવારોગની જ્યાંથી માણસને શરૂઆત થાય છે અને માણસોને તે રોગ લાગુ પડ્યો એવાં ચિન્હો જણાય છે તથા દરદી મરણને શરણ થાય છે ત્યાં સુધીના દરદની દરેક ફિલટાતી, પલટાતી સ્થિતિઓ ઘણાજ મોટા પ્રમાણમાં અમારા જોવામાં આવી છે. અને તે દરદોની એક પણ સ્થિતિ એવી નથી રહી અને તે સ્થિતિઓમાં પીડાતા દરદીઓનો એક પણ પ્રકાર એવો નથી રહ્યો કે જે અમારા હાથ તળે ન આવી ગયો હોય. આવા મહાન લાભના પરિણામે અમોને કહેવાનું ખાસ માન છે કે આખા મુંબાઇ ઇલાકામાં સંગ્રહણી અને સુવારોગનાં દરદોમાં અમે પુરતો અનુભવ મેળવ્યો છે તથા નામના મેળવી છે. જો કે અમારી નામના રૂપી જ્યોતથી અંજાઇ ગએલા અને અમારી નકલ કરનારા બીનઅનુભવી તેમજ વૈદ્ય નામને લજાવી મારનારા બીન અભ્યાસી અભણ, ઊંટવૈદો ઘણાએ જાગ્યા છે પણ સુજ્ઞ જનોએ તેવા નકલીઆઓના કહેવા પર વિશ્વાસ નહિ રાખતાં પૂર્ણ વિચાર કરવો, કેમકે:—

સત્યથીજ જગતમાં પરસ્પર ફાયદો થાય છે એ અમારૂં સૂત્ર છે.

અને એ સૂત્રને અવલંબીનેજ અમો કામ કરીએ છીએ. હાલ મુંબાઇ અને અમદાવાદ બન્ને સ્થળે ઇશ્વર કૃપાથી ઘણીજ ફતેહમંદ રીતે ચાલતી અમારી દવાશાળાઓમાં દુર દેશથી તથા આસપાસનાં ગામો-માંથી તેમજ શહેરના તમામ વિભાગોમાંથી અમારી અસરકારક દવાની હકીકત સાંભળી મહાન વ્યાધિવાળા દરદીઓ જેમને બોલવાની સત્તા પણ ન હોય, આંખો ટગટગાવે અને માત્ર હાડપિંજરજ બાકી રહ્યાં હોય તેવા દરદીઓ દેશી વિદેશી દવાઓમાં હજારો રૂપિઆ ખરાબ કર્યા પછી અમારી પાસે આવી કેવી અદ્‌ભૂત રીતે આરામ પામે છે, અને ઇશ્વર અમારે હાથે કેવો જશ અપાવે છે, તે જાણવા માટે ખાસ અમારી મુલાકાતે આવો, અને અમારા દવાખાનામાં પાર વગરની થતી દરદીઓની ગીરદીમાં જુદી જુદી કોમના માણસોને અરસપરસ પુછીને ચોકસી કરો જે, તમારૂં દરદ કેવું હતું ? ક્યાં ક્યાં દવા કરાવી થાકેલા ? અને પછી અહિં કેટલા દિવસથી દવા કરાવોછો અને હવે કેમ છે ? તે બાબત ખાત્રી કરવાની અમો ખુલ્લી રીતે ચેતવણી આપીએ છીએ. કારણકે આજકાલ લોકોને છાપાઓમાં છપાતી જાહેર ખબરો ઉપરથી વિશ્વાસ ઘટી ગયો છે, તે સિવાય ધંધામાં પાછળ રહી ગએલા માણસો આગળ વધવા માટે યોગ્ય પરિશ્રમ કરવાને બદલે વૃથા હરિફાઇ કરવા નકલીઆ બને છે અને બનતા જશે, જેથી નિર્બળ મનના મનુષ્યો શંકામાં પડી જઇ સાચી દવા લેતાં અટકે છે, અને નિરાશ બની આમ તેમ ફાંફાં મારે છે, માટે કોઇ પણ શંકાનું સમાધાન કરવું હોય તો અમને મળશો જેથી પૂર્ણ સંતોષકારક ખુલાસો થઇ શકશે.

પબ્લીકને સલાહ.

આજકાલ ધંધાર્થે કેટલાક નકલીઆઓ **સંગ્રહણીને** ન ઓળખવા છતાં દૂધનો પ્રયોગ કરાવવા મંડી પડે છે. અને વળી કેટલાએક તો ફકત અનાજ ખવડાવી અમો સંગ્રહણી મટાડીએ છીએ એવાં બડાઇનાં બણગાં ફુંકે છે. સંગ્રહણીનું દરદ પેટનાં આંતરડાં બગડવાથી, અજીર્ણ થવાથી પેદા થાય છે. તો કયો શાણો માણસ કહેશે કે અનાજના ખોરાકથી સંગ્રહણી મટશે ? આવા જટીલ ઉપચારો કરનારા આવાં દરદોમાં આવી અશાસ્ત્રીય રીતથી એકાદ કેસમાં કદી ફત્તેહમંદ થાય તો પણ જણાવવું બીનજરૂરી છે કે અશાસ્ત્રીય, જટીલ, અમાનુષી રીતથી દરદના વધારાના અને મરણના ભોગ થઇ પડવાની સંખ્યા બેહદ વધારે થાય છે. શરીરના જે ભાગને તસ્દી પડી હોય તેને આરામ આપવો જોઇએ. તેમ જે હોજરી–આંતરડાને સંગ્રહણીનું ભયંકર દરદ દૂષિત થયાનું સાબિત કરે છે તે હોજરી–આંતરડાને આવા ગેરરસ્તે થનારા પ્રયોગથી કદાચ સંગ્રહણીનું ભયંકર દરદ થોડા વખતને માટે દરદને દબાવે જોકે જડમૂળમાંથી મટશે તો નહિજ, પરંતુ તે દરદની વૃદ્ધિ થવાથી આ રોગનો ભોગ થઇ પડેલાની સલામતિને બેહદ નુકશાન કરનાર છે. માટે આવા ભયંકર અખતરામાં ન ઉતરવાની કાળજી રાખવી. આ પ્રયોગો કરાવવાથી પંડિતમાં ખપીશું એવી લાલસાએ નકલીઆઓ પોતાનો ખોટો ઘમંડ દેખાડી આપે છે. પરંતુ આવા પ્રયોગોની સાથે સાચી દવા જોઇએ તે આ દર્પાખોર નકલીઆઓ ભૂલી જાય છે. છેવટ તેના ફંદમાં ફસાયેલા ઘણા દરદીઓ નાશીપાસ થઇ બહુ દુઃખ ભોગવી અમારી પાસે આવ્યા છે અને હાલ આવે છે. તેઓ કહે છેઃ—" અમોએ દૂધ પીને અથવા તો અનાજ

બવડાવીને મટાડનાર વૈદ્યોની દવા કરીને ઘણો વખત કાઢયો છે, હવે તમો અમારી બીજી રીતે દવા કરો. માટે અમે આ ઉપરથી સર્વે લોકોને ચેતવણી આપીએ છીએ જે દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ એક સરખી હોતી નથી, તેમ સંગ્રહણી પણ એક જાતની હોતી નથી. વાત, પિત્ત, કફ, ત્રિદોષ વિગેરેના જુદા જુદા યોગથી ઝાડા, અતિસાર, મરડા થાય છે. તેમાં કેટલાક મૂર્ખ વૈદ્યો નિદાન કરી શકતા નથી કે કઇ જાતનો સંગ્રહણીનો રોગ છે તો પછી રોગ તો મટેજ ક્યાંથી ? છતાં તેઓ આવા ભયંકર રોગમાં માથું મારે છે તેથી બિચારા દરદીઓ હેરાન થાય છે. માટે આ દરદીઓએ અમારી મુલાકાત લેવી, અથવા પત્રથી અમારી સલાહ પુછાવવી, પછી યોગ્ય લાગે ત્યાં દવા કરાવવી. અમો દૂધથી, છાશથી, ભાત ને મઠાથી, બાજરીનો રોટલો અને દહીંથી, દાળભાત, દૂધભાત, દાડમ પપૈયાં, નારંગી, સંત્રાં, સફરજન, લીલામેવા, જેને જેમ યોગ્ય હોય, તેને તેમ આહાર આપી હજારો દરદીઓને સાજા કર્યા છે. માટે ડાહ્યા માણસની તો એ ફરજ છે કે પુરતી તપાસ કરી પછી ગમે ત્યાં દવા કરાવવી.

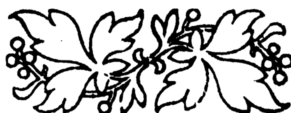


સંગ્રહણી (ઝાડાનો રોગ) તથા સુવારોગ.

સંગ્રહણી-ઝાડા-દસ્તની બિમારી (Sprue), અતિસારના ઝાડા (Diarrhœa), લોહી પરૂના મરડા [Dysentery], અમ્લપિત્ત-ખાધા પછી ઉલટી [Acidity of the Stomach], કમળો-આંખો પીળી (Jaundice), સ્ત્રીઓનો સુવા રોગ-જીર્ણજ્વર [Puerperal Fever], કસુવાવડ-શોદીવા, [Abortion], પેડુમાં ગાંઠ-છોડ સોજા-હાથે, પગે, પેટે [Dropsy], કલેજાનું દરદ કાળજામાં દુખાવો [Cirrhosis of Liver], શીળસ-શરીરે ઢાંમહાં (Urticaria), પેટનો આફરો [Tympanitis], જમણી બાજુમાં ગાંઠ-યકૃત (Liver), ડાબી બાજુમાં બરલની ગાંઠ (Spleen), જળોદર-ગુલ્મવાયુ [Dropsy Ascites], અપચો-અજીરણ-ખાટા ઓડકાર (Indigestion), કબજીઆત બંધકોશ [Constipation], મંદાગ્નિ-ભુખ ન લાગવી (Dyspepsia), હીસ્ટીરીઆ (Hysteria), સ્ત્રીઓને પ્રદર (Leucorrhœa), તેમજ **ઉદરવ્યાધિ (પેટના ભયંકર રોગો)** વિગેરે જે **વિલાયતમાં પાસ થયેલા ડાકટરોની સારવારથી** પેટમાં આંતરડાનાં ઓપરેશન કરાવ્યા છતાં પણ **સુધરી શકેલા નહિ** તેવા કેસો હેરતભરેલી રીતે સુધારવાથી મુંબઇના તથા અમદાવાદના હિંદુ, મુસલમાન, પારસી, ગ્રહસ્થોનાં મહાન વ્યાધિવાળાં દરદો મટાડી સેંકડો સરટિફીકેટો મેળવી સુપ્રસિદ્ધ થયેલા-

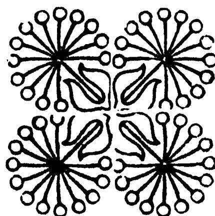
વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી

ખાસ મુંબઇના દરદીઓની સારવાર માટે દર રવિવારે સવારમાં મુંબઇ આવે છે, અને સોમવારની સાંજ સુધી મળે છે. તમારા ભરોસાપાત્ર દેશી અને વિદેશી વૈદ્ય ડૉકટરો પાસે બધી દવાઓ કરાવી થાકયા હો, ચોતરફથી તમારા હાથ હેઠા પડયા હોય અને તમારી શ્રીમંતાઇનાં સઘળાં સાધનો પણ તમને બચાવવા અશક્ત છે **એવી ખાત્રી થઇ ચુકી હોય, તે** પછીજ અમારી પાસે આવીને અમારાં સર્ટિફિકેટો વાંચશો અને ઘણા ભયંકર કેસો સુધારવાથી લોકોએ અમોને જે ખુશી થઇને મોટાં ઇનામો આપેલાં છે તે જાણુશો ત્યારે તમે પણ હર્ષભેર અમારીજ દવા કરાવવા લાગશો એવી અમોને ખાત્રી છે. સાધારણ વર્ગ માટે માસિક દવાની ફી પ્રથમ રૂ. પાંચ, શ્રીમંત ગ્રહસ્થો માટે માસિક દવાની પ્રથમ ફી રૂ. ૧૫), શ્રીયુત લક્ષાધિપતિ મહાશયોની માસિક દવાની ફી પ્રથમ રૂ. ૫૦), ગરીબ, નિરાધાર અને કંગાલોને કોઇ સખી ગ્રહસ્થ તરફથી ખોરાકીનો બંદોબસ્ત કરી આપે તો દવા મફત આપવામાં આવે છે.



કમતાકાતનું દરદ.

સંગ્રહણી અને સુવા રેાગમાં અમેાએ પૂરતેા યશ મેળવ્યેા તે પછી અમારી નજર એક બીજા દરદ પર ગઇ અને તે દરદ મરદને ઘણું નીચું જોવરાવનાર કમતાકાત ધાતુક્ષય છે. એ દરદ મટાડવાને માટે ગરીબ સાધારણ અને તવંગર લેાકેા ઘણેાજ પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ સાચી સલાહ અને દવા બન્નેના એક જગ્યાએ મળવાના અભાવે માણુસેા ઘણા મુંઝાય છે અને કેટલીક વખતે આપઘાત કરવા તૈયાર થાય છે; તે ઉપરાંત વૈદ્યેા ડાકટરેા અને હકીમેામાં સેંકડેા રૂપિઆ ગુમાવી નિરાશ થાય છે. આ દિશામાં જો પ્રયાસ કરવામાં આવે તેા વળી તેથી વધારે યશ પ્રાપ્ત કરીએ એમ જણાયાથી અમેાએ આ સબંધમાં પણ ઘણેા ઉંડેા શેાધખેાળ કર્યો અને તે દરદને જડમૂળથી ઉખેડી મનુષ્યની જીંદગીને હમેશને માટે સુખી બનાવવાનેા પ્રયાસ કર્યો છે અને પ્રભુ કૃપાથી અમને આમાં જશ મળતેા રહ્યો છે.

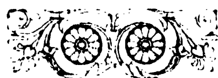


પુરૂષાતન પ્રાપ્તિ—ખરી મરદાઇ.

હજારો વર્ષ ઉપર ભૂત ભવિષ્ય, વર્તમાન જાણનાર પરોપકારી ઋષિમુનિઓ જે જનસમાજના ભલા માટે યત્નશીલ હતા અને દુનીઆ સુખી થાય તેવા હેતુથી જેમણે શોધખોળ કરી, કોઇ પણ ધર્મને બાધ ન આવે તેવી અમૂલ્ય ચીજો સંગ્રહ કરેલી તે પ્રતાપી આયુર્વેદના આધારે અસલ અકસીર ઇલાજ અનુભવમાં લઇ હાથ કરેલ છે, જેથી ચાલતા જમાનામાં ગૃહસ્થાઇનાં વિલાસી ખાનપાનોથી, અગર મૂર્ખાઈ ભરેલી કુટેવોથી, તરેહવાર સંસારિક ઉપાધીઓથી, બાળલગ્ન કિંવા વૃધ્ધાવસ્થાથી, વિગેરે ગમે તે સંજોગોને લીધે ઉત્પન્ન થયેલી કમતાકાત—જે મનુષ્યોની મીઠાશ ભરેલી જીંદગીને કડવી તથા શરમીંદી કરી નાંખે છે, તેને માટે, ગમે તે કારણોથી ગુમાવેલી શક્તિ—બળને પાછું લાવી, પગની કલતર મટાડી જ્ઞાનતંતુઓને સતેજ કરી, નસોની કમજોરીને ખાત્રીપૂર્વક મજબુતાઈ આપી, મરી ગયેલા મનને સજીવન કરે છે. આનો લાભ સંખ્યાબંધ હિંદુ, મુસલમાન, પારસી, વોહરા, યુરોપ્યન, ખ્રીસ્તી વિગેરે લે છે. જીજ્ઞાસુએ અમારી પાસેથી **ખાનગી સવાલ પત્રક** પહેલેથી મંગાવી લેવું. શંકા શરમ નહિ રાખતાં સવિસ્તર હકીકત લખી મોકલવી. અમો તે ગુપ્ત બાબતનાં મૂળ કારણ બરાબર સમજી ગ્રહસ્થના કહેવા મુજબ પત્રવ્યવહાર ખાનગી રાખી

મદમસ્ત મદન મધુરસ

મોકલીશું, જેના સેવનથી તમોને એટલો બધો સંતોષ થશે કે હૃદયથી અને વાણીથી તમો પોતે અમારી પ્રશંસા કરવા લાગશો; કારણકે જાહેર ખબર દ્વારા આવી સાચી વસ્તુ ક્વચિતજ આવે છે. આમાં એવો અલૌકિક ચમત્કાર છે કે ગુરદાના મૂત્રમાર્ગનાં ભયંકર દરદો, ૨૦ જાતના પ્રમેહ, સાકરીઓ–મીઠી પેસાબ, અગન બળે, અટકી અટકીને પેસાબ આવે, રેતી પડે, છાશ જેવો પદાર્થ જાય, શરીર તવાઈ શક્તિ ઝરતી હોય ઇત્યાદી કમજોરીનાં બુરાં દરદોને નિર્મૂળ કરી શરીરમાં જીવન અને નવો ઉત્સાહ ભરી નિરાશ થયેલી જીંદગીને રસમય બનાવી નવીન યુવાની બક્ષે છે. આમાં નુકશાનકારક જેવી કે રસાયણ, ગંધક, મારેલી ધાતુઓ–વિગેરે ફુટી નીકળે તેવી કોઈ ચીજો નથી. પણ ભીમસેની કપૂર, કેસર, કસ્તુરી, અગર, અમ્બર, શિલાજીત, સાલમમુસલી વિગેરે આપણા ભરતખંડની શક્તિ આપનાર અનેક વનસ્પતિઓનાં સત્વનાં તત્વોથી ભરપૂર છે. પરેજી કોઇ જાતની નથી. અનુભવવા પંદર દિવસની દવાના ફક્ત રૂ. આઠ. એક માસ પર્યંત સેવનથી આખી જીંદગી સુધરી જાય છે. કિંમત રૂ. ૧૫). વી. પી. પેકીંગ ખર્ચ જુદું. **પત્રવહેવાર માટે ટીકીટ બીડવી.**



અમારી દવાશાળાના નિયમો.

૧ **અમદાવાદમાં** અમારી દવાશાળા કાળુપુરના જાહેર રસ્તા ઉપર **દોશીવાડાની પોળના નાકે** આવેલી છે અને **મુંબાઇમાં**--ભુલેશ્વર સામે ત્રીજા ભોઇવાડાના નાકે નવું મકાન બદલ્યું છે માટે તે ઠેકાણે મળવું.

૨ **મુંબઇમાં**—દર રવિવારે અને સોમવારે સવારના ૯ થી ૧૨ અને સાંજના ૪ થી ૮ વાગ્યા સુધી અમારો મેળાપ થશે ત્યાર બાદ **અમદાવાદમાં** દર મંગળવારથી શનિવાર સુધી મેળાપ થશે.

૩ **પત્રવહેવાર-અમદાવાદ-દોશીવાડાની પોળ** એ સીરનામેજ કરવો:—

૪ દરેક દરદીની માસિક દવાની ફી અગાઉથી લેવામાં આવે છે.

૫ પોતાની ગફલતથી દરદી જેટલા દિવસની દવા ન લઇ જાય તેટલા દિવસો મજરે આપવા બંધાતા નથી.

૬ એક માસથી ઓછી દવા લે તો પણ આખા મહિનાની માસિક ફી પ્રથમ લેવામાં આવશે.

૭ મુંબઇ અને અમદાવાદમાં અમારા અવકાશે કોઇ દરદીને મકાને જોવા જવાની ફી ગાડી ખર્ચ ઉપરાંત રૂ. ૨ થશે.

૮ દેશ પરદેશ વસતા નોકરીઆતો તથા ધંધાદારીઓ માટે પત્રવહેવારથી દવા મોકલી આપીશું.

૯ ગમે તે રોગોને માટે વિગતવાર પત્ર મળેથી સાચા અસરકારક દવા તથા દરદીએ પાળવાના નિયમોની સૂચી વિગેરે મોકલી આપીશું.

૧૦ ગુપ્ત દરદો સબંધી પત્રવહેવાર તદન ખાનગી રાખવામાં આવે છે.

૧૧ નિરાધાર—અને કંગાલોને કોઇ સખી ગૃહસ્થ તરફથી ખોરાકીનો બંદોબસ્ત કરી આપે તો દવા મફત આપવામાં આવશે.

૧૨ દરદીએ વખતો વખત અમોને તબીઅતના ખબર આપવા જેથી તમારે ઘેર બેઠાં જાણે દરદીની પાસેજ અમો પોતે હાજર હોઇએ તેવી રીતે સલાહ આપીશું. અને તે માટે રીપ્લાય કાર્ડો લખવાં—અગર ટીકીટ બીડવી.

૧૩ કેટલાંએક નાનાં ગામડાંઓમાં સારા વૈદ્યના અભાવે પડતી મુસ્કેલી દુર કરી વખત અને પૈસાના નિરર્થક મોટા ખર્ચથી બચાવનારી માત્ર આજ સંસ્થા છે.

આજકાલ સાચી ખોટી જાહેર ખબરોનાં બણુગાં ફુંકાય છે, તેમાંથી સત્યનો અંશ કેટલો છે તે તારવવું જીજ્ઞાસુ લોકોને મુસ્કેલ પડે છે, તેટલા માટેજ અમોએ આ નીચે ખાસ અમદાવાદના, મુંબઇના તેમજ બહાર ગામના જુદી જુદી કોમના ગૃહસ્થો જેમાંના કેટલાએક મોટા કેળવાયેલા અધિકારીઓ અને શ્રીમંત ધનાઢ્યો છે તેમને પોતાનેજ હાથે લખાયેલાં સર્ટીફીકેટો આપેલાં છે. જેમાંનાં થોડાંએક આપની જાણ માટે નીચે આપ્યાં છે.

અમદાવાદના વેપારી વર્ગનાં સેંકડો સર્ટીફીકેટોમાંથી

થોડાં સર્ટિફીકેટો.

—o—

હાજીવાડાની પોળ–અમદાવાદ.

તા. ૧૪–જુન–૧૯૧૪

ગઇ સાલમાં લગભગ એક વર્ષ પહેલાં હું મુંબાઇ ગએલો ત્યાંથી મને **સંગ્રહણીનું** ભયંકર દરદ લાગુ પડયું હતું અને દિવસે દિવસે મારૂં શરીર ઘસાવા લાગ્યું. મારૂં વજન ઘટીને ૧૦૦ રતલથી ઓછું થઇ ગયું અને અમદાવાદમાં મેં સારા ગણાતા પાસ થયેલા ડાકટરોની દવા લાંબી મુદત સુધી ચાલુ રાખી, પણ મને તેથી કાંઇ પણ ફાયદો જોવામાં નહિ આવતાં દરદ વધતું જતું હતું. આખરે મારા ખાસ મિત્રોની ભલામણથી મેં વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની સંગ્રહણીની દવા શરૂ કરી, તે એવી ઇચ્છાથી કે આઠ દિવસ હું તપાસી જોઉં, કારણકે મને દેશી દવા ઉપર હાલના જમાના પ્રમાણે શ્રદ્ધા નહોતી, છતાં મને આઠેક દિવસની અંદર ઘણો ફાયદો જણાયો, તેથી આ દવા બરોબર એક માસ સુધી ચાલુ રાખી, તેથી કરીને હું હાલમાં તે રોગથી મુક્ત થઇને તમામ ખોરાક પચાવી શકું છું, અને ઘણીજ સારી તંદુરસ્તીમાં છું. મારૂં વજન હાલમાં ૧૩૮ રતલ છે. ડાકટરોએ મારો કેસ બિલકુલ નિરાશા ભરેલો જણાવીને છોડી દીધેલો, છતાં

દેશી દવાના પ્રતાપથી હું બચી શક્યો છું, તેનો આ મારી જીંદગીમાં બીજો દાખલો છે.

માટે હું મારા કેળવાયેલા ભાઇઓને વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની દવા અનુભવવા વિનંતી કરૂં છું, અને મને ખાત્રી છે કે સંગ્રહણીની બાબતમાં તેઓ એક સ્પેશ્યલિસ્ટ છેજ, કેમકે મારા જેવા બીજા ઘણા દરદીઓને પણ સાજા થયેલા મેં જાતે નજરે જોયા છે. વળી મારા હિંમત હારી જતા દરદી ભાઇઓને જણાવું છું જે ખરા સખ્ત ઉનાળાના દિવસોમાં અનાજ પાણીનો ત્યાગ કરી કેવળ દૂધભર રહેવું, તે મને પ્રથમ આઠ દિવસ સુધી તો બહુજ મુસ્કેલ તથા કંટાળા ભરેલું લાગ્યું, પણ ધીમે ધીમે તેમાં બહુજ મઝા પડવા લાગી, માટે બીજા દરદીઓએ પ્રથમ આઠ દિવસ સુધી હીંમત તથા ધીરજ રાખવી તેથી તેમને પણ મારી પેઠે ઇશ્વર કૃપાથી ચોક્કસ ફાયદો થશે એમ હું માનું છું.

લી. કીનખાબવાળા કાળીદાસ ગોવીંદલાલ સહી દા. પોતે.
ઠે. ડોશીવાડાની પોળ વખતચંદની ખડકી.
ઘર-નં.-૬૫૩

તા. ૯-૪-૧૯૧૪

મને સંગ્રહણીનો ભયંકર રોગ આશરે બે વરસથી મુંબાઇનું પાણી લાગવાથી લાગુ પડયો હતો, જે રોગ અત્રેના તથા મુંબાઇના ઘણાજ પ્રખ્યાત ડાકટરોની દવા કરવાથી મટયો નહિ, પણ આખરે આ રોગ માટે મેં વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની દવા કરી, ને તે રોગ

મટી ગયો........દવા શરૂ કરી તે વખતે મારૂં વજન ૧૦૦ રતલ હતું ને હાલ મારૂં વજન ૧૩૫ રતલ છે.

મણીલાલ મોહનલાલ ચોકશી
વેપાર–ઝવેરાતનો
ઠે. ડોશીવાડાની પોળ–**અમદાવાદ.**

તા. ૫–૪–૧૯૧૫

મને એકાએક શરૂઆતમાં મરડો થયો, જેથી પરૂ પાચ લોહી પડવા માંડયું. તેના હું ઔષધ કરવા મંડયો, તેમાં ફેર નહિ પડતાં વધારે દરદ વધવા માંડયું. વિશેષમાં ઝાડા થવા મંડયા જેથી સારા ડાકટર વિલાયતમાં પાસ થઈ આવેલા નામાંકિતની દવા શરૂ કરી તેથી ન મટયું. પછી વૈદ્યાની દવા શરૂ કરી ને પૈસાની દરકાર નહીં કરતાં દવાનો ખર્ચ હમેશનો મેં રૂ. ૧ કરતાં વધારે રાખ્યો, અને તેથી પણ વધારે ખર્ચ થાય તો હું ખુશી હતો પણ મારૂં દરદ મટવું જોઇએ. પણ જેમ જેમ ઔષધ કરતાં જઇએ તેમ તેમ વધારે થતું ગયું ને સારા વૈદ્ય ડાકટરો કહેવા માંડયા કે સંગ્રહણી લાગુ પડી છે ને શરીરનો ભરૂસો નથી.........હું બેશુધ્ધ રહેતો હતો તેવામાં મારા મિત્ર મોહનલાલ લખમીચંદ પાટીદાર નવા વાસમાં રહે છે તે અને ભગતવાળા ગોરધન પરશોતમ ઢાળની પોળમાં રહે છે તે વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ જે ખાસ સંગ્રહણીના વૈદ્ય છે તેને તેડી લાવ્યા...... દોઢ મહિનો મને ફકત દૂધ પાઇનેજ રાખ્યો. દવા શરૂ કરતાંજ મને દરદ ઓછું થવા માંડયું. હું વજનમાં ૯૦ રતલ થઇ ગયો હતો,

તમામ મારૂં દરદ મટીને અત્યારે હું એકસોને ચાલીસ રતલ છું તમામ જાતનો ખોરાક પચાવી શકું છું.

દા. જેઠાલાલ મોતીલાલ

ઠે. ઢાળની પોળમાં જગાભાઇની પોળ.

મારૂં શરીર દિવસે દિવસે નબળું પડતું હતું જેથી શરીરમાંથી બળ ઘટીને હાડપિંજર જેવું થયું. દૂધ બિલકુલ લેવાય નહિ. પાશેર દૂધ પીધું હોય તો સુમાર વિનાના ઝાડા થઇ જાય. મને અપચાનું દરદ હતું. હું ઘણા વૈદની ને ઘરની દવા કરી થાકેલો, તેવામાં વૈદરાજ હરિશંકરનું નામ સાંભળ્યું. લગભગ બે મહિનામાં તેમની દવાથી હું અસલ તન્દુરસ્તીમાં આવી ગયો. તમામ જાતનો ખોરાક હું પચાવી શકું છું, હવે દૂધ તો શું પણ દૂધપાક પણ ખાઇને આનંદ લઉં છું.

દા. શા. ભગવાનદાસ જેઠાલાલ

ઠે, કાળુપુર દરવાજા બહાર સાકર બજારમાં વેપાર ખાંડ સાકરનો.

રહેવાનું ઠેકાણું–કડિયાની પોળમાં દા. પોતે.

તા. ૬–૫–૧૫.

જત અમોને લગભગ એક વર્ષ થયાં સંગ્રહણીનું ભયંકર દરદ થયેલું તેને વાસ્તે અમોએ સુરત તથા અમદાવાદના બીજા વૈદ ડાકટરોની દવા કરેલી પણ અમોને તેથી બીલકુલ ફાયદો થયો નહિ. પછી મારા એક મિત્રે તમારી દવા કરવાની ભલામણ કરવાથી મેં તમારી એક માસ દવા કરી. તેમાં મને અચંબો પમાડે તેવો ફાયદો

થયો છે. અત્યારે તમામ જાતનો ખોરાક લઇ શકું છું. મારૂં શરીર દિન પ્રતિ દિન સુકાતું જતું હતું તથા લોહી ઘટી ગયું હતું તે હવે સંપૂર્ણ તંન્દુરસ્તીમાં આવી ગયું છે.

લી. શા. ઠાકોરલાલ દેવચંદ
શેઠ યુસુફઅલી સરફઅલીના મુનીમ.
ઠે. મસ્કતી મારકીટ—અમદાવાદ.

મહેરબાન વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ

આપે અમારા કુટુંબમાં અને સગાં વહાલામાં બહુ સારૂં કામ કરી બતાવ્યું છે, અમારા બેનને મહા ભયંકર સુવારોગ જીર્ણતાવ લાગુ પડેલો તે દવા કરવાથી અજાયબ રીતે એકજ માસમાં તન્દુરસ્ત તબીયત કરી આપી છે. અત્યારે તમામ જાતનો ખોરાક પચાવી શકે છે અને સારી હાલતમાં છે. આવી રીતે અમારા મુસલમાન બાઇ-ઓમાં અમારી નજરે કેટલાએક કેસ આપે સુધાર્યા છે. પરમેશ્વર આ વૈદ્યને જશ આપો.

દા. શેખ બદરૂદ્દીન નજમુદ્દીન
બુટ એન્ડ શુઝ મરચન્ટ.
ત્રણ દરવાજા—બાલેટનની હવેલી—અમદાવાદ

અમો વ્હોરા હસનઅલી ફજલઅલી ઘણી ખુશીથી આ સર્ટીફીકેટ લખી આપીએ છીએ કે બાઇ સરીફાબુ ઇબ્રાહીમજીને સુવારોગ લાગુ પડેલ જેથી તેમનું શરીર દિન પ્રતિ દિન નબળું થવા માંડ્યું તે તાવ

વધારે લાગુ પડયો. અમોએ ઘણી ઘણી દવાઓ કરી પણ દરદ વધતું ગયું. તે અરસામાં સુલતાનઅલી ગુલામહુસેનને ઘેર બાઇ સુગરાબુ સુલતાનઅલીની દવા ચાલતી હતી અને તેમને આરામ થયો તે સાંભળીને અમો પણ વૈદ હરિશંકર લાધારામની દવા કરાવવા લાગ્યા અને તેથી તદન સારૂં થયું માટે અમો સર્વેને તેમની દવા કરવાની બલામણ કરીએ છીએ.

લી. હસનઅલી ફજલઅલી
દા. એફ. એચ. લોખંડવાળા.
ઠે. કાળુપુર—ભંડેરી પોળ.

તા. ૨-૫-૧૬.

હું ચુડગર જેઠા સાંકળચંદ ઘણી ખુશીથી આ સર્ટીફીકેટ લખી આપું છું કે દસ મહિના થયાં સંગ્રહણીના દરદથી બહુ પીડાતો હતો તે માટે ઘણા વૈદ ડાકટરોની દવા કરી કરીને થાકયો, પણ મારૂં દરદ ઘટવાને બદલે વધતુંજ ગયું ને મેં જીવવાની આશા છોડી દીધી. મને રોજ સંખ્યાબંધ ઝાડા થતા હતા ને ઉઠવાની તથા ચાલવાની જરાપણ શક્તિ રહી નહિ, પણ મારા સારા નશીબે વૈદરાજ હરિશંકર લાધારામનું નામ સાંભળીને તેમની દવા શરૂ કરી. દોઢ મહિનો કેવળ દુધબર રહ્યો. બશેરથી માંડીને ૭ શેર દૂધ સુધી હું લેવા લાગ્યો. હવે તમામ જાતનો ખોરાક ખાઇ શકું છું. આ વૈદરાજનો ઘણો ઉપકાર માનું છું.

ચુડગર જેઠાલાલ સાંકળચંદ
ઠે. જાદાભગતની પોળના સહી દા. પોતે.

તા. ૩ જુન ૧૯૧૬.

મને પાંડુ રોગનું બુરૂં દરદ થયું હતું. આંખો તથા શરીર પીળાં પડી ગયાં હતાં. લોહી ફીક્કું પડી ગયું હતું. શરીરે બિલકુલ અશક્તિ આવી ગએલી અને મારો ધંધો રોજગાર છોડીને બેઠેલો હતો. એવામાં વૈદરાજ હરિશંકરનું નામ સાંભળીને હું તેમની દવા કરાવવા લાગ્યો. તેમણે મને સખત ઉનાળામાં દૂધ અને ફ્રુટ ઉપર રાખેલો અને બરોબર પોણાબે મહિના સુધી કેવળ દુધ પીને રહેલો હતો. દિવસે દિવસે મારી તબીયતમાં સુધારો થતો ગયો ને હાલ હું તમામ ખોરાક પચાવી શકું છું ને પુરેપુરી તન્દુરસ્તી ભોગવું છું. ખુદા વૈદરાજને સલામત રાખો. એવી દુવા ચાહું છું.

હાલ હું હીરાપરમાં (નાંદેજ) પાસે વેપાર કરૂં છું.

મીયાં આમદભાઇ ગુલામોદીન
સહી દા. પોતે.
પાંચકુવા દરવાજા પાસે નવી મહોલાત.

હું સર્વે લોકોને માટે ખાસ વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામની દવા કરવાને ભલામણ કરૂંછું. કેમકે મને જાતિ અનુભવ થયો છે. મારી સ્ત્રીને આમાતિસાર લોહી પરૂના મરડાનું દરદ હતું. ઠેકાણે ઠેકાણે દવા કરાવી થાકેલો, પરંતુ દરદ મટયું નહિજ, ને શરીર ઘસાવા માડ્યું. તે દરમિયાન આ વૈદ્યની વાત સાંભળી દવા શરૂ કરીને થોડાજ અરસામાં ફાયદો દેખાયો, ને હાલમાં તદન આરામ થઇને તમામ જાતનો ખોરાક લઇ શકાય છે, ને પચી જાય છે ને શરીર તન્દુરસ્ત થયું છે.

લી. પટેલ જીવરામ વિઠલદાસ.
અમદાવાદ પાંચકુવા પત્થરવાળા અને કલોલમાં લાકડાના વેપારી.
રહેવાશી મૂળ ભાવનગરના.

What the Well-known Persons of Bombay Say?

Wadia Building, Parel,
BOMBAY 16th July 1916.

As I had been suffering from Sprue for the period of last six months, I was under the treatment of several Doctors possessing medical diploma but none of them could succeed in curing the disease perfectly.

After a few weeks one of my relatives induced me to remain under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam to whom I am exceedingly pleased to certify that the medicine which he tried made a genuine effect on me and now I am completly relieved from the trouble.

Yours faithfully,
ARDESHIR EDULJI.

Soonawalla Buildings,
Khetwadi 12, Cross Lane,
BOMBAY 29th July 1916.

To,

Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi,

Sir,

As my mother had been suffering from 'Sprue' for the period of last six months, she was under the treatment of several Doctors possessing medical diplomas but none of them could succeed in curing the disease perfectly.

After a few weeks one of the relatives induced my mother to remain under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam to whom she is exceedingly pleased to certify that the medicine which she tried made a genuine effect on her and she is completely relieved from the trouble.

Yours faithfully,

HORMASJEE MERWANJEE MISTRY.

---

225 Chira Bazar,
Girgam Road, BOMBAY.

To,
31 Dec. 1915.

Vaidya Harishanker L.

Sir,

My Sister Jaijee was suffering from 'Sprue' for a period of 12 months and in spite of the efforts of several medical men holding the degrees of I. M. S., M. D. and L. M. S., who treated her, she received no relief. On reading your advertisement in the "Jame Jamsed" one day, I placed her under your treatment, and I am extremely glad to certify, that your treatment acted a magic cure, and my sister is now in good health..

Yours sincerely,
(sd.) RUSTAMJI FRAMJI KAPADIA

British India Office,
BOMBAY 15th January 1916.

Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi,

Sir,

I have great pleasure in informing you that my wife who was suffering from 'Sprue' for a long time was entirely cured by your treatment. Before your treatment she was under the treatment of several medical men holding the degrees of even I. M. S. who were of opinion that she was suffering from the disease owing to bad teeth and according to their advice all her teeth were pulled out, Notwithstanding that she was not cured by them, but I am very glad to say that she is completely cured by your treatment.

Yours faithfully,

(sd.) DOSABHAI HORMASJI CAMA.

My dear Vaidya raj,

Accept my best thanks for the kind treatment you gave me. I feel now immensely good, as your wonderful long-acquired knowledge of medicines has given me a perfect permanent relief.

I would strongly recommend you to those who are victims of Diarrhœa and Dyspepsia, and always failed in their attempts for cure.

I hope these few lines will be found sufficient in answering your purpose in inviting attention of the public.

Yours sincerely,
[sd.] Mohanlal M.
I/c. Mob section, H. M. 's
Bombay Brigade.

Foras road, Grant Road,
Bombay, 27 th January 1917.

On recommendation of a friend of mine, I placed myself under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi for ' Sprue ', for a period of three months, after having un-

dergone...other medical treatments for about five years, which failed to cure me of my malady. Within a few days from the date of his treatment I found to my surprise that he got hold over my disease, and after a short period the remedy acted as a miracle and cured me completely of all troubles.

Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi is quite at liberty to make use of this certificate in any manner he likes.

(sd.) RUSTTOMJEE MANCHERJEE PATEL.

Banu Mansion, Khamballa Hill,
Bombay, 5th March 1917.

As I had been suffering from 'Sprue' for a period of last six months, I was under the treatment of several Doctors holding medical diploma but none of them could succeed in curing the disease perfectly.

After a few days one of my relatives induced me to remain under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi to

whom I am exceedingly pleased to certify that the medicine which he gave me made a genuine effect on me and now I am relieved from the trouble.

(sd.) MANEKJI POCHAJI.

Bell Lane, Bombay,
16-4-17

Vaidya Harishanker,

My wife was suffering from Diarrhœa... She has derived great benefit under the treatment of Vaidya Harishanker Ladharam.

(sd.) GULAMHUSUN AHAMED SOMJEE.
Solicitor.

તાર, રેલ્વે અને પોસ્ટ વિગેરે સરકારી ખાતાના અમલદારોએ લખી આપેલાં.

સર્ટિફીકેટોમાંથી થોડા નમુના.

તા. ૨૩-૩-૧૬

નવો વાસ—**અમદાવાદ.**

અમારા ભાણેજ છોટુભાઇ ડાહ્યાભાઇ ઉમ્મર વર્ષ ૧૬, તેને શરૂઆતમાં સાધારણ ઝાડાનું દરદ થએલું ઘરગથુ દવા કરવા છતાં નહિ મટવાથી સારા સારા વૈદો અને ડાકટરોની દવા કરવી શરૂ કરી, તેમ તેમ દરદ વધતું ગયું, અને છેવટે સંગ્રહણીનું રૂપ પકડ્યું, અન્ન કે પાણી જે કાંઇ લે તે તરતજ ઝાડા વાટે પાછું નીકળતું, દિનપર દિન શરીર સુકાતું ગયું અને લોહી પણ શરીરમાંથી ઘટી ગયું. આમ થવાથી અમો ફીકરમાં આવી પડ્યા. તે અરસામાં વૈદરાજ હરિશંકર લાધારામભાઇ ખાસ સંગ્રહણીના વૈદ છે, એવું અમારા સાંભળવામાં આવ્યું, અને આવાં ભયંકર દરદો મટેલાઓએ પણ મને પાકી ખાત્રી આપી. જેથી અમારા ભાણેજની દવા શરૂ કરી, અને વૈદરાજના કહેવા પ્રમાણે અનાજ પાણીનો ત્યાગ કરાવી તેને દૂધ ભરજ રાખ્યો. લગભગ અઠવાડીઉં એક તો દૂધ પીતાં કંટાળો આવવા લાગ્યો, પણ ધીમે ધીમે મહાવરો પડવાથી લગભગ ૧॥ મહિના સુધી દૂધ ઉપર રહી આવા ભયંકર દરદથી મુકત થઇ હાલમાં દરેક જાતનો ખોરાક લઇ શકે છે અને તે પાચન કરી શકે છે. અમો બીજાઓને પણ આવી સાચી દવા વાપરી યશ મેળવનાર વૈદની દવા લેવાની ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ.

એમના આવા પરમાર્થી કામ કરવાને ઇશ્વર લાંબુ આયુષ્ય આપે એવી મારી આશા છે.

(sd.) R. D. DESAI.
Detective Police Sub. Inspector,
POONA

વૈદરાજ હરિશંકર.

હું ઘણી ખુશીથી આ ખાતરીપત્ર લખી આપું છું કે મારા પુત્ર ચી. રમણીકલાલને મંદાગ્નિને લીધે વારંવાર મ્હોં આવતું અને ઝાડાનો પણ બરાબર ખુલાસો ન રહેવાથી વખતો વખત ઝાડા તથા મરડાનો ઉપદ્રવ થતો, તે બાબત બીજા વૈદોના ઉપચાર દીર્ઘકાળ કર્યા, પણ તેથી બરોબર આરામ થયો નહિ. છેવટે વૈદરાજ હરિશંકર લાધારામની દવા શરૂ કરી કે માત્ર આઠજ દિવસમાં આરામ થતો આવ્યો તેથી એમના ઉપચાર ઉપર મને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા બેઠી, અને બરોબર બે માસ દવા જારી રાખી તેમની આજ્ઞા મુજબ પાણીએ નહિ પણ માત્ર દૂધ અને પપૈયાં આદીફળો ઉપરજ રમણીકના જીવનનો આધાર રાખ્યો, તેથી હવે એ રોગ તદ્દન નિર્મૂળ થયો છે. પાચનશક્તિ ઘણી સારી વધી છે. અને શરીરના લોહી વિગેરેમાં પૂર્ણ સુધારો થઇ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે. વૈદરાજે જે ખંતથી શ્રમ લઇ ઔષધ ઉપચાર કર્યા તેને માટે અંતઃકરણથી હું વિશ્વંભર પાસે તેમનું શ્રેય યાચું છું.

આપનો આભારી.

ઢીંકવા ગેટ પાસે સરેયાપોળ } બુલાખીરામ નારાયણજી દ્વિવેદી
અમદાવાદ. } પેન્શનર જ્યુડિશ્યલ ડિપાર્ટમેન્ટ.

તા. ૧૮–૪–૧૫

હું ઘણી ખુશીથી આ સર્ટીફીકેટ લખી આપું છું કે મારૂં મ્હોં આશરે એક વર્ષથી આવેલું રહેતું હતું તથા તેથી કરીને ખાવાને મને ઘણી હરકત પડતી હતી. મેં તેને માટે દવા ઘણા ડાકટરની કરી હતી, પણ છેવટે વૈદ હરિશંકર લાધારામની દવા કરવાથી મને આરામ થયેા છે તથા અપચાનું દરદ મટી ગયું છે. તેઓને ઇશ્વર જશ આપેા એજ મારી પ્રાર્થના છે.

લી. ગણુપતલાલ હીરાલાલ સહી દા. પેાતે.
રેલ્વે કલાર્ક–ડીસ્ટ્રીકટ ટ્રાફીક સુપ્રીન્ટેન્ડન્ટની ઓફીસ.
ઠે. ઢાલગર વાડામાં––અમદાવાદ.

તા. ૪–૪–૧૫

મને લગભગ ત્રણ ચાર વર્ષથી અનાજ બરેાબર પચતું નહિ, તેમજ ઝાડેા પણ અનિયમિત થતેા હતેા. અને દરદ છેક વધી ગયું. મારૂં શરિર છેક લાસ થઇ ગયું અને મારાં સગાંવહાલાં તથા મારા મિત્રાેએ મારી આશા મૂકી દીધી હતી. મેં ઘણા ડાકટરેાની દવા કરેલી પણ તેથી મને કાંઇ ફાયદો ન થયેા. મને મારા એક મિત્રે ઇશ્વર કૃપાથી રા. રા. વૈદ હરિશંકર લાધારામની દવા કરવાને માટે કીધું અને તેમની દવા લેવા માંડી અને એકજ દિવસમાં ઝાડા બંધ થયા. મને માત્ર દૂધ, દાડમ અને પપૈયાના ઉપરજ દિવસ ૪૦ સુધી રાખેલેા. હું દૂધ લગભગ શેર ૧૧ પાચન કરતેા હતેા, અને અનાજ પાણીની બિલકુલ ઇચ્છા થતી નહેાતી........મારૂં વજન પહેલાં ૮૦ શેર હતું તે અત્યારે ૯૬ શેર થયું છે........અને હાલ તંદુરસ્ત છું.

ખાડીઆ, શ્રીરામજીની શેરી
અમદાવાદ.

લી. મુળશંકર નરશીલાલ
આસિસ્ટંટ ગુડસ કલાર્ક.
અમદાવાદ સ્ટેશન.

હું બાઇ કાશી મૂળજી, આ ઉપરથી લખી આપું છું કે મને સુવાવડ આવી ગયા પછી એકદમ જોસબંધ તાવ આવ્યો અને તેની સાથે ઝાડા પણ થવા લાગેલા, કંઇ પણ ખોરાક લઉં તો ઉલટી થઇ જતી. દિવસે દિવસે મારૂં શરીર ઘસાવા લાગ્યું. જેમ બને તેમ વેળાસર દરદ મટે તેવા હેતુથી સારા સારા ડાક્ટર અને વૈદ્યોની દવા લેવા માંડી પણ તેથી કંઈ પણ સાર જોવામાં ન આવ્યો. દરદ વધતું ગયું, સુવા રોગ અને સંગ્રહણીની બાબતમાં વૈદ્ય હરિશંકર સારૂં કામ કરે છે તે સાંભળી મેં તે વૈદ્યરાજની દવા શરૂ કરી અને બે માસ દવા કર્યા બાદ મારૂં શરીર તદ્દન સુધરી ગયું અને સારી સ્થિતીમાં આવ્યું. હું અત્યારે તન્દુરસ્ત છું.

લી. કાશી મુળજીભાઇ.
મહાલક્ષ્મી ટ્રેનીંગ કોલેજ ફૉર વિમેન.

તા. ૨૩-૩-૧૬

શ્રીયુત વૈદરાજ હરિશંકર.

ઘણી ખુશીથી આ સર્ટીફીકેટ લખી આપવાનો ઇશ્વરે મને વખત આપ્યો છે, જે મને સંગ્રહણીનું દરદ થયેલ તે બાબતમાં મેં ઘણે ઘણે ઠેકાણે અંગ્રેજી અને દેશી દવા તેમજ પેપરોમાં અમને ખાસ મહાત્માઓની પ્રસાદી મળી છે અને અમો દવા ધર્માદા આપીએ છીએ એવા દેખાવ કરવા વાળાની પણ અમો દવા કરાવી ચૂક્યા, પણ અંતે નીષ્ફળ નિવડયા, અને શરીરની આશા પણ તદ્દન છોડી દેવામાં આવી. તે અરસામાં સદરહુ વૈદરાજની દવા મેં શરૂ કરી. દુધભર મને રાખ્યો.

જે પાશેર દૂધ પચવાની મને આશા નહોતી તે હું હમેશ પાંચશેર સાતશેર દૂધ સહેલાઇથી પીવા મંડયો અને તે સારી રીતે પચતું. આ પ્રયોગમેં ૪૧ દિવસ સુધી અજમાવ્યો, અને પરમાત્માની કૃપાથી હું તમામ ખોરાક અત્યારે સારી રીતે પચાવી શકું છું, અને તદ્દન રીતે મારું દરદ મટી ગયું છે. અને અત્યારે સારી તન્દુરસ્તી ભોગવું છું.

લી. સેવક.

મથુર રણછોડદાસ સહી દા. પોતે

નામાદાર તથા કેશીયર

ગવર્નમેન્ટ સોલ્ટ એજન્ટની ઓફીસ **અમદાવાદ.**

આ વૈદરાજની દવા લેવા મેં ભલામણ કરેલી અને મારી ખાતરી થઇ છે કે તેમની દવાથીજ શા. મથુરદાસ રણછોડદાસને સારો ફાયદો થયો છે.

તા. ૩૧-૮-૧૫

મહાસુખરામ લલુભાઇ.

અમદાવાદ તા. ૪-૯-૧૫

શ્રીયુત વૈદ્યરાજ,

સંગ્રહણીની બાબતમાં જે જે ઠેકાણે મેં દવા કરાવી તે મેં મોટી ભૂલ કરી. પહેલાં હું એમ ધારતો હતો કે પાસ થયેલા દાકતરોથીજ દરદ મટે છે. જેથી તેમની ઘણા દિવસ દવા કરાવી, દરદ વધતું ગયું. છેવટે અમદાવાદનાં ગામડાઓમાં અને અમદાવાદમાં સંગ્રહણીની બાબ-તમાં ભરોસો રાખી નામધારી વૈદ્યોની પણ દવા કરી પણ મટવાને

એટલે દરદ ક્રમે ક્રમે વધતું ગયું ને શરીર ઘસાઈ ગયું. કારણ કે તેઓ ખાસ સંગ્રહણીના સ્પેશીયાલીસ્ટ ન હતા. મારા મુરબ્બીઓ મારે માટે જરૂરી ફીકરમાં આવી પડયા. હું પાશેર દુધ પચાવવાને પણ અશક્ત થઇ ગયેા, મને પોતાને હવાફેર કરવાને શહેર બહાર ગોઠવણ કરેલી, દૈવ ઇચ્છાથી તે જગોપર મારી સંગ્રહણીના વૈદ્ય તથા તેમના મિત્ર ફરવા નીકળેલા અમને કોઇએ વૈદ્યરાજ હરિશંકર વિષે કહ્યું પણ હતું ને તેમની દવા શરૂ કરીને દૂધનો પ્રયેાગ ૪૧ દિવસ કર્યો અને આખરે દશશેર દુધ સુધી પચાવી પણ શકતો હતો ને પછીથી દરેક જાતનું અન્ન પણ પચાવી શકું છું. પહેલા કરતાં વિશેષ તંદુરસ્તી હાલત થઇ છે.

સહી સેવક,
ઇશ્વરલાલ રણછોડલાલ.
તાર માસ્તર ઉજ્જન હાલ રતલામ
રહેવાશી અમદાવાદ, માંડવીની પોળ.

જાણીતા સદ્‌ગૃહસ્થોનાં ખાત્રી પત્રોના થોડા નમુના.

તા. ૪-૩-૧૫

મે. સકળ શુભ ગુણ સંપન્ન વૈદરાજ

હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી.

મારાં પુત્રી સૌભાગ્યવંતાં કલાવતી બા મુંઆના પાણીના વિકારે હેરાન થતાં હતાં, તેમને ઘણીક દવાની સારવાર ત્યાં કરવા છતાં કાંઇ સંતોષકારક પરિણામ નહિ મળવાથી હવા ફેર માટે અમદાવાદ તેડાવી આપના સારવાર નીચે મુકવામાં આવ્યાં હતા અને મને જણાવવા અતિ

આનંદ થાય છે કે આપની બેહદ કાળજી અને કીંમતી દવાઓથી તેની તબીઅત સુધરી આવી છે, અને તેથી તે તેમજ અન્ય સ્નેહીઓ અને હું આપનો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીએ છીએ, અને પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે પ્રભુ આપને હજારો દરદીઓના દિલોજાનથી આશીર્વાદ લેવાને અને દિન પ્રતિદિન નવી નવી દવાઓની શોધખોળ કરી આપના લોક સુખાકારીના ધંધામાં કુશળતા પામવાને દીર્ઘાયુ બક્ષે કારણકે તે સિવાય હું બીજી કઇ રીતે આપે કરેલા ઉપકારનો બદલો વાળી શકું તે મને સુઝતું નથી. છેવટ એટલી વિનંતી છે કે અત્યાર સુધી આપે જે પુત્રીભાવ બેન કળાવતી ઉપર રાખ્યો છે તેવોજ કાયમ રાખી આભારી કરશો.

આપનો સદાનો આભારી,
લલ્લુભાઇ નાનાભાઈ ભટ.
ઉમરાળા વહીવટદાર સ્ટેટ ભાવનગર
ડિસ્ટ્રીક્ટ કાઠિઆવાડ.

લગભગ એક વરસ થયાં હું સંગ્રહણીના ઝાડાની બીમારીથી પીડાતો હતો, અનેક દેશી અને વિલાયતી દવાઓ કરીને થાક્યો, શરીરમાં લોહીનો દુકાળ પડ્યો, મારૂં શરીર હાડપિંજર જેવું થઇ ગયું, શરીરનું તોલ કરાવતાં એક મણુ વીસ શેર થવા આવ્યું, મારાં સગાં વહાલાંઓએ તો મારા શરીરને જીવવાની આશા છોડી તે દરમીયાન દૈવ ઇચ્છાથી અને મારા આયુષ્યના બળે ખાસ સંગ્રહણીના વૈદ હરિશંકર લાધારામનું નામ સાંભળ્યું. હું ત્યાં ગયો, નાડી બતાવી, મને ઘણી હિંમત

આપી અને ખાત્રીથી કીધું જે તમને મટી જશે.....છેવટે એક મહિનાની અંદર હમેશાનું દરરોજનું ગાયનું દૂધ ૧૦ શેર આખા દિવસને અંતે થઇને હું પી જતો, અને તે મને પચી જતું, હાલ હું વજનમાં ત્રણ મણ થયો છું. જેને ખાત્રી કરવી હોય તેણે અમદાવાદમાં ધીકાંટા નવતાડની પોળમાં મને આવીને નજરે જોવો, અને મારા આડોશી પાડોશીને પૂછીને ખાત્રી કરવી, જેથી પાકી ખાત્રી થશે.

દા. જમનાશંકર મોતીરામ વૈદ્ય.

જ્ઞાતે રાયકવાળ બ્રાહ્મણ ભટ્ટ—ત્રાગાળા ભોજક હિતવર્ધક સમાજ સ્કુલના હારમોન્યમ માસ્તર

સ્કૂલ સ્થાપક **અમૃત કેશવ નાયક.**

આ દરદી મારો પાડોશી અને મારી પાસે આવતો જતો મારા સ્નેહીના પુત્રને ઉપલું ભયંકર દરદ સારૂં થયું છે.

દા. બાપુજી જગન્નાથ.

૨૭–૬–૧૯૧૫

સદ્‌ગુણ સંપન્ન વૈદરાજ હરિશંકર.

મારાં પુત્રી સૌભાગ્યવંતી બેન કૃષ્ણાલક્ષ્મી ઘણા દિવસથી દસ્તની બિમારીથી અશકત હતાં. હલકો ખોરાક પણ તેઓનું જઠર પચાવી શકતું નહોતું. દિન પ્રતિ દિન દુર્બળતા વધતી જતી હતી. આપની દવા કરવાથી એક માસમાં સંતોષકારક આરામ થયો છે તમારી દવા અસરકારક અને આશીરવાદ રૂપ છે.

લી. હીરાલાલ ત્રીકમલાલ સહી દા. પોતે.

ધી માણેકચોક એન્ડ **અમદાવાદ** મે. ફે. કં. લી. ના એજન્ટ.

Ahmedabad 23rd May 1915.

I can certify from my own experience that Vaidya Harishanker Ladharam Dwivedi is a specialist in Sprue Dirrhoea (Sangrahani) from which I was suffering for long, and I tried my best by placing myself under the treatment of several doctors and physicians, but without success.

At last I remained under the efficacious treatment of Vaidya Harishanker who kept me on pure milk only, for full two months, and thoroughly relieved me from this dire disease.

I therefore recommend my fellow brothers to try his medicine. R. S. MEHTA.

Secretay of

the Rajpur Mills Co. Ltd.

Harikisandas Pole, Mandvi Pole,

Ahmedabad.

શ્રીયુત્ હ૰ રાજ.

હું સર્ટીફીકેટથી લખી જણાવું છું કે મને સંગ્રહણીનો વ્યાધી થયેલો ને ત્રણ વરસથી પીડાતો હતો. બીજા માણસોની ભલામણથી સદરહુ વૈદ્યરાજની દવા શરૂ કરી ને હું શુદ્ધીમાં આવ્યો, કારણ કે મને જીવવાની પણ આશા નહોતી તેમ મારા કુટુંબીએ પણ આશા છોડી હતી. પરમેશ્વર તેમનું નામ શ્રેષ્ટતામાં અમર રાખો ને આવા દરદીઓને મારી ખાસ ભલામણ છે કે તેમણે વૈદ્યરાજ હરીશંકરનીજ દવા કરાવવી.

(સહી) પરસોતમ પ્રાણજીવન

મીકેનીકલ ઇંજીનીયર

કાસંદ્રા પંપીંગ એન્ડ ઇરીગેશન વર્કસ.

ઔંકે માદા ઇસહાલ વ જમી અમ્રાસ રહમકે મરીઝોં કો કહાં જાના ચાહિયે ? જવાબ વૈદ હરીશંકરકે પાસ, કયોંકિ ઇન મરઝોંકા મુઝરબ ઇલાજ ઉનકે પાસ હૈ ઔર હમે પૂરી ખાતરી હો ગઇ હૈ કિ અગર ઇસ કામકા કોઇ મુઝરબ ઇલાજ કરનેવાલા હૈ તો વહ વૈદ હરિશંકર હૈ. કયોં કિ ખુદ હમારે મકાનમેં હમારી ઔરત સખ્ત બીમારથી, બલ્કે કરીબુલ મર્ગ પાવભર દૂધ પેટમેં જાનેસે દસ્ત હોતેથે ઔર બહુત નાજુક હાલત થી. હમને અખબારમેં ઉનકા નામ દેખા, ઔર ખુદામેં ભરોસા કર કર ઉનકો બુલા લે ગયે. ઉન્હોનેં દેખકર બોલે કિ હાલત નાજુક હૈ. ઔર આપ સબભી દેખતે હો કિ કયા હાલત હૈ. ઇસ લિયે ચંદરોઝ મેરા ભી ઇલાજ કર કર દેખો, અગર

ખુદાકો મંઝૂર હૈ તો જરૂર આરામ હો જાવેગા. દવા સુરૂ કી [illegible] દફા
દૂધભર રહને બોલે. ખુદાકે ફઝલસે દિન બંર દિન દવાસે આરામ [illegible]ને
લગા. ઔર પાવભર દૂધસે સુરૂ કરકર બંબાઇકા દૂધ તીન ચાર સેર
પીને લગે. સવા મહીના ઇસી તરાહ કિયા, બદનમેં જહાં ખૂન નામકો
ન થા વહાં રોઝ વ રોઝ ખૂન આને લગા. ઔર તાકત આની સુરૂ
હુઇ. અબ તમામ જાતકા ખોરાક લેતે હૈં. ઔર હઝમ હોતા હૈ. વૈદ-
રાજકે હાથસેં ફયઝ મિલા. મુસલમાન ભાઇઓંકો હમ ખાતરી દેતે હૈં કિ
હમ બોરીબંદર સ્ટેશન કે કરીબ બાબા બિસ્મિલ્લા શા સાહેબકે દરગાહ
વાલે રિફાઇવાલે સૈયદ સાહેબ હૈ. તા. ૨૮-૫-૧૬

બરોઝ યક્ષંબા.

(સહી) સૈયદ અહમદુલ્લા.

મુંબાઇ તા. ૨૭ માર્ચ ૧૯૧૬

આજકાલ ભપકો અને મોહિનીની દુનિયા છે, તેવીજ રીતે મુંબાઇની પ્રજામાં જાહેર જોવામાં આવે છે. દવા કરવામાં પણ વિલાયતમાં પાસ થયેલા હોય અને ડોળ સારો રાખી જાણતા હોય તેજ ડાકટર અને તેજ વૈદ્ય; તે મોહજાળમાં હું આજ દિવસ સુધી ફસાયેલ અને છેવટની ઘડી મારી સ્ત્રીની આવી, ત્યાં સુધી દવા કરીને થાકયો. દરદીએ જાતે અને અમો સગાં વહાલાંએ તેમજ આડોશીપાડોસીએ જીવવાની આશા છોડી; ડાકટર સાહેબે પણ હુકમ નામું સંભળાવી આપ્યું. તે અરસામાં ખાસ સંગ્રહણીના વૈદ અમદાવાદથી અહીં આવે છે તેમ છાપાઓ જોગ વાંચવામાં આવ્યું, ત્યારે હું અને મહુવાવાળા મેતા વિઠ્ઠલદાસ દેવરાજ જે સદરહુ દરદીના ભાઈ થાય છે, તે અમો

વૈદ્ય હરીશંકર લાધારામ પાસે ગયા અને તેઓને બોલાવી ઘાટકુપર લઇ ગયા. દરદીની નાડી જોઇ, આવો કેસ ભયંકર છે, છતાં વૈદ્યે હિંમત ધરી દવા કરવાનું શરૂ કર્યું. દરદીને ફક્ત દૂધભર રાખવાની અમને ભલામણ કરી. જે પાશેર દૂધ હમેશ નહિં લઇ શકાતું હતું તે દિન પ્રતિદિન વધતાં જતાં મહિના સવાની આખરે ૫–૬ શેર દૂધ પચવા માંડયું. છેવટ અત્યારે તમામ જાતનો ખોરાક લઇ શકાય છે. ઇશ્વરે આવી રીતે અમારા કેસમાં વૈદ્યરાજને જસ આપ્યો અને તેવીજ રીતે અનેક માણસોના સંબંધમાં જસ આપે એવી તે પરમ દયાળુ પાસે મારી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

લી. જાદવજી દુર્લભદાસ કરસનજી ભુતા કપોળ વાણીઆ
રહેવાસી રાજુલાના હાલ મુંબાઇ ઘાટકુપર.

શા. માધવજી દેવજી ગાંધી,
ઠે. ભુલેશ્વર, કબુતરખાનાની સામે દુકાન નં. ૭

મુંબઇ શહેરમાં સંગ્રહણીનો રોગ, આમ મરડા, અતિસાર વગેરે અતિ ભયંકર રોગ કુપથ્ય કરનારને જલદી લાગુ પડી જાય છે, તે મુજબ મારા ઘરમાં મારી સ્ત્રીને શરૂઆતમાં સાધારણ ઝાડા થતાં અમોએ ઘરગથ્થુ દવા કરી પણ ધીમે ધીમે દરદ વધતું ગયું, છેવટ સંખ્યાબંધ ઝાડા થવા લાગ્યા, ને સફેત પ્રવાહી ઝાડા વધતા ગયા. શરીરનું લોહી સૂકાયું. અમો દેશી ને વિલાયતી દવા કરી થાકયા, પણ નબળાઇ વધતી ગઇ. એવામાં વૈદ હરીશંકર લાધારામનું નામ સાંભળવામાં આવ્યું અને મારા લાગતા વળગતાના કહેવા ઉપરથી તેમની દવાની ભલામણ કરવામાં આવી. છેવટ અમો થાકીને નિરાશ

થયેલા જેથી અમોએ છેવટની દવા અજમાવવા કબુલ કર્યું. વૈદના કહેવા ઉપરથી માસ ૧ાા ફક્ત દૂધપર રાખી અનાજ પાણીનો ત્યાગ કરાવ્યો, જેને પાશેર પાણી પીવાની શક્તિ નહીં હતી તે ધીમે ધીમે દૂધમાં વધતાં ગયાં, ને શક્તિ આવવા લાગી. શ્રી લક્ષ્મીનારાયણની દયાથી હવે તમામ જાતનો ખોરાક લઇ શકે છે ને સારી તન્દુરસ્તીમાં છે, આ બાબત વૈદનો ઉપકાર માનીએ છીએ, ને બીજાઓને ભલામણ કરીએ છીએ.

લી. ચાળીસ વરસના જુના ગાંધી

શા. જેસંગભાઇ દેવજી.

ગ્નાતે કપોળ વાણીઆ ઠે. ભુલેશ્વર.

તા. ૨૨–૪–૧૭

અમદાવાદ.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ,

આપનો અંગત અનુભવ હોવાથી અમોએ અમારા મંડળ તરફથી ક્ષત્રી કનૈયાલાલ હરિલાલ જેને અમ્લપિત્તનો રોગ થયો હતો તેને આપની સારવાર માટે સોંપ્યો હતો. અમો આ સર્ટીફીકેટ લખી આપતાં જણાવીએ છીએ જે તેને ઘણી ઘણી દવાઓ કરેલી પણ કોઈ દવા માફક આવી નહોતી, પરંતુ આપે તેને આ રોગમાંથી ઘણી મહેનત લઇને મુક્ત કર્યો છે, અને ફક્ત તેનાં માબાપનોજ નહિ પણ અમારા આખા મંડળનો આશીરવાદ મેળવ્યો છે. આપના સુચવ્યા મુજબ તેણે ફક્ત દુધ ઉપર રહીનેજ દવા ખાધી હતી. જોકે દવા કર્યા પહેલાં ખોરાક લીધા પછી તુરતજ ઉલટી થતી હતી પણ

આપની દવાના ગુણને લીધે ઉલટી થતી બંધ થઇ અને તેને દુધ પચવા લાગ્યું, તે પોતાની ૧૬-૧૭ વર્ષની ઉછરતી વયમાં પણ ઘણીજ હિંમતથી ફક્ત દુધ ઉપર રહ્યો હતો. હવે તેને દરેક ખોરાક સારી રીતે પચે છે અને તે હાલ તદન તન્દુરસ્ત હાલતમાં છે.

આ કાર્યમાં અમોને આપે મદદ આપી છે તેને માટે અમો આપનો આભાર માનીએ છીએ.

અ. ક્ષત્રી હિતવર્ધક મંડળ.

મદમસ્ત મદન મધુરસની શક્તિની દવા માટે મળેલાં ખાત્રી પત્રોમાંના થોડા નમુના.

તા. ૨૦-૧૧-૧૬
ઇલાવ.

મહેરબાન વૈદ્ય હરિશંકર,

આપે હમારા માટે મહિનો દિવસ ચાલે એટલી **મદમસ્ત મદન મધુરસ**ની ગોળીઓ મોકલેલી તે અમોએ પુરી કરી છે. તેની અસર મારે સચ્ચાઇ ખાતર જણાવવું જોઇએ કે પહેલાં પંદરેક દિવસ લગી ફાયદો જણાયો નહિ અને બીજી બધી જાહેર ખબરોની માફક તમારી પણ ફક્ત લોકોને ઠગવા માટે દવા છે તેમ જણાયું, તો પણ અમોએ ગોળીઓ ખાવી ચાલુ રાખી. તેથી જેમ જેમ દિવસ ગયા એટલે પંદર દિવસ પછી ફાયદો માલમ પડવા લાગ્યો અને ગોળીઓ પુરી થઇ

ત્યાં સુધી ફાયદો વધુ ને વધુ દેખાવા લાગ્યો. તે ગોળીઓ અમારા એક ભાઇબંધને માટે એક માસ ચાલે તેટલી વી. પી. થી મોકલી આપશો.

પારસી બમનજી નસરવાનજી
કીમ થઇને-ઇલાવ.

તા. ૧૦-૧૧-૧૬
કચ્છ-અંજાર

વૈદ્ય હરિશંકર,

જત તમોએ **મદમસ્ત મદન મધુરસની** ગોળીઓ દીવસ ૧૫ની મોકલી તેથી ફાયદો જોવામાં આવે છે તેથી બીજી દવા વી. પી. થી મોકલી આપશો.

પી. વી. કોન્ટ્રાકટર.

તા. ૭-૨-૧૭
ગુરદાસપુર-પંજાબ.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી.

તમોએ મોકલેલી દવા **મદમસ્ત મદન મધુરસથી** મને આડધ ઉપર ફાયદો થયો છે મારા ચહેરામાં ઘણો ફરક લાગે છે...વધુ દવા ક્યાન પુગાડી આપશો.

સી. એન. બીલીમોરીઆ.
% કે. એફ. માદન એસક્વાયર
વાઇન એન્ડ જનરલ મરચન્ટ.

તા. ૩૧-૩-૧૭
આણંદ થઇને **ભડકદ.**
પોસ્ટ દેવા

મે. વૈદરાજ સાહેબજી,

વિ. વિ. કે મેં આપની પાસેથી અમદાવાદ મુકામે રૂબરૂ શરીર તપાસરાવી **મદમસ્ત મદન મધુરસની** ગોળીઓ નં. ૩૦ અનુભવ ખાતર લીધેલી અને તે ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થયો છે તો બીજી ગોળીઓ વી. પી. થી મોકલી આપશો.

ચુનીલાલ શંભુલાલ ત્રિવેદી.
સ્કુલ માસ્તર.

તા. ૨૨-૩-૧૭
૫૫/૬૮ કેનીંગ સ્ટ્રીટ,
મહેતા બીલ્ડીંગ-કલકત્તા.

વૈદ હરિશંકર,

આપની ગોળીઓ નં. ૩૦ પંદર દિવસની મળી છે તે ખાવાથી કાંઇક ઠીક લાગે છે માટે બીજી દવા વી. પી. થી મોકલી આપશો.

પ્રાણલાલ પ્રેમજી

તા. ૨૨-૪-૧૭

વૈદ્ય હરિશંકર,

તમોએ પ્રથમ મોકલાવેલી ગોળીઓથી થોડો ફાયદો છે. બીજી પંદર દિવસની દવા વી. પી. થી મોકલી આપશો.

ભાવસાર જી. એસ. રંગારી.
રવિવાર પેઠ—પુના.

લી. ભાઈ જુસબ આમદ.

વિશેષ સૂચના.

મુંબઇ, અમદાવાદ અને **બહાર ગામના** હિંદુ, મુસલમાન, પારસી, વેારા, તેમજ જુદી જુદી કોમના દરદીઓ જેઓએ **સંગ્રહણીના** ઝાડા, અતિસારના ઝાડા, મરડા, અમ્લપિત્ત, સુવારેાગ, કલેજાનું દરદ, અજીર્ણ વિગેરે ઉદર વ્યાધિના ભયંકર રેાગેામાં જીવવાની આશા છેાડી દીધેલી અને વૈદ ડાકટરેાની દવા ખાઇ નિરાશ થએલા તેઓને અમેાએ સાજા કરેલા તેઓનાં સર્ટીફીકેટેા અમારી પાસે મેાજુદ છે પણ અહિં સ્થળ સંકેાચને લીધે તેમાંના કેટલાકનાં ફકત નામેા આપની જાણ માટે લખ્યાં છે માટે તેઓને પુછીને ખાત્રી કરવી.

શાંતિલાલ જીવણલાલ પટેલ. જીવણલાલ જમનાદાસ પેાલીસ ઇન્સ્પેકટરના પુત્ર. પંચમહાલ ગેાધરા. **સેાની રામજી ગીરધરભાઇ.** ઠે. ખાડીઆમાં દેશાઇની પેાળમાં. **શા. વાડીલાલ ગેાવિંદલાલ,** ઠે. રતન પેાળમાં અમદાવાદ. **શેખ ગુલામનબી મીયાં મહમદ.** ઠે. દરિયાપુર ચેાર મુસલાની પેાળ અમદાવાદ પેાસ્ટ એાફી-સના કલાર્ક. **બાઈ લક્ષ્મી છગનલાલ કાશીરામની દીકરી** ઠે. માંડવીની પેાળમાં હરિકીશનદાસ શેઠની પેાળમાં માતાવાળા ખાંચે ઘર નં. ૨૭૪૬. **મુળચંદ મગનલાલ જેન ગુ. કન્યાશાળાના આસિ. માસ્તર** અમદાવાદ. **છગનલાલ મગનલાલ દશાનાગર વાણીઆ** નાગજી ભુધરની પેાળમાં છીપા માવજીની પેાળ. **ભેાગીલાલ મન-સુખરામ** ઠે. ઘીકાંટા પાસે મેાટી હમામની પેાળ. **ચુનીલાલ જડીઆ** આનંદજી કલ્યાણજીની પેઢી. **શા. કેશવલાલ માણેકલાલ** ઠે. ચંગ-પેાળમાં પાડાપેાળમાં નાતે દશાપેારવાડ વાણીઆ. **વ્રજલાલ મગન-**

લાલ રાજા મહેતાની પેાળમાં તેાડાની પેાળ પેાસ્ટ એાફીસ કલાર્ક અમદાવાદ. **ભાઇલાલ માણેકલાલ શાહ** અમદાવાદ માળીની પેાળમાં ઘર નં. ૩૨. **છેાટાલાલ નાનાલાલ માસ્તર** હાજાપટેલની પેાળમાં ઘર નં. ૧૭૦. **પેાપટલાલ ઉમેદચંદ** દેાશીવાડાની પેાળમાં કસુંબાવાડામાં. **ઠાકર મણીશંકર જગજીવન** રહેવાશી મુળ ગામ નાંદોલના પણ હાલ મેારઇઆ તા. આણંદ. **ચમનલાલ હરગેાવનદાસ** મામુનાએકની પેાળ હાજાની ખડકીમાં નટવરદાસ નરેાતમદાસના ઘરમાં. **ત્રીકમલાલ જેઠાલાલ** માંડવીની પેાળમાં શેઠની પેાળ. **કનૈયાલાલ વાડીલાલ અગરવાળા.** ઠે. રતનપેાળમાં લીંબુપેાળ. **પઠાણ સલામતખાં મહેાબતખાં** ઠે. પાણી દરવાજા વડેાદરા. **શેખ હુસેનભાઇ હાફીઝભાઈ** ઠે. દરિયાપુર લાલબાવાનેા ટીંબેા. **માણેકલાલ લલ્લુભાઇ** ધીકાંટા નવતાડની પેાળ **શીવલાલ નરસિંહદાસ** હેડ લગેજ કલાર્ક વીરમગામ. **ચીમનલાલ બાપાલાલ** રીચીરેાડ ચંગપેાળ ખત્રી પેાળના નાકે. **મગનલાલ માણેકલાલ** પંચભાઇની પેાળ અમદાવાદ. **પટેલ બલાખીદાસ ચેલદાસ** ધીકાંટે નવતાડની પેાળમાં શેઠીઆ શેરીમાં. **બેન શકરી પીતાંબર** ઠે. નિશાપેાળ કેશવલાલ બાપુજી વ્રજલાલને ત્યાં. **ગીરધરલાલ રણછેાડદાસ દશા દીશાવાળ વાણીઆ** ખજુરીપેાળ અમદાવાદ. **છીપા અલારખ ફતાજી** અનજુમન સ્કુલ પાસે ખમાસા ચકલેા અમદાવાદ. **મગનલાલ શંકરદાસ.** લુણસાવાડેા કડવાપેાળ અમદાવાદ. **ચંદુલાલ વાડીલાલ નથુભાઇ.** મહાદેવવાળે ખાંચે પંચભાઇની પેાળ અમદાવાદ. **સાંકળચંદ નથુભાઇ.** શાહપુર દરવાજાના ખાંચે પીંપળાવાળી ખડકી અમદાવાદ. **પંડયા મેાહનલાલ ઉમેશ્વર.** કડીઆદ્રા ઇડર સ્ટેટ. **પટેલ હરજીવનદાસ તરભેાવનદાસ.** શાહપુર ગળનારાની પેાળમાં કંટ્રાકટર કેશવલાલ જીવા-

ભાઈના ઘર પાસે. **નાનાલાલ ગુજરમલ મ. ઘવાળા.** પાંચકુવા દરવાજાની અંદર અમદાવાદ. **મગનલાલ દામોદર ખાતી ઘાંચી.** તાજપુર દાટયો પથ્થર. **ત્રીકમલાલ મોહનલાલ.** જમાનવાળી પોળમાં લાલ પોળમાં. **પંચાલ મીસ્ત્રી પરશોતમ સાંકળચંદ.** માંડવીની પોળમાં બાલાભાઇની પોળમાં. **ત્રીભોવનદાસ ઝવેરભાઈ મીસ્ત્રી એન્જીનીઅર.** ઘીકાંટા શાંતિદાસના પાડાનીપોળ. **શા. ટોકરશી રતનશી કચ્છી વીશા ઓસવાળ.** ગામ કચ્છ પુનડીવાળા હાલ મુંબાઇમાં. **નરોતમ ગીરધર યાજ્ઞીક.** બ્રહ્મપુરી (મહીકાંઠા) મંદર તાબે. **આરબ ઉસમાન અબુબક્કર.** ઠે. કાલુપુર મોટી બલુચાવાડ. સાળખાતાના જોબર રહીશ રાધનપુર આરબવાડા મીરાંના દરવાજા. **ખોજા ભાવનગરી ગુલામહુસેન અલ્લાઉદ્દીન ફ્રુટ મરચન્ટ.** ઠે. રતનપોળ રૂના દલાલોના હોલ પાસે માણેકચોક અમદાવાદ. **કડીઆ અંબાલાલ પરશોતમ.** લુણસાવાડો અમદાવાદ. **ભાવસાર સોમચંદ ભાઇચંદ.** મદનગોપાળની હવેલી પાસે સુતારવાડાની પોળ અમદાવાદ. **સુતાર ગીરધર મનસુખ.** થર્ડકલાસ ઇજનેર રાયપુર બાઉવાની પોળ. **વહોરા મહમદઅલી સમસુદીન.** નવાદરવાજામાં છીકરીઆ પોળ અમદાવાદ. **લવાર બાપાલાલ મનસુખરામ.** ભઠ્ઠીની પોળ અમદાવાદ. **ડાહ્યાભાઇ મોતીલાલ પટેલ** બી. એ. સ્ટુડન્ટ ગુજરાત કોલેજ ખાડીઆ જેઠાભાઇની પોળ અમદાવાદ. **ઘાંચી મુળચંદ સાંકળચંદ.** ઠે. દીલ્હી દરવાજા ઘાંચી ઓળમાં. **ભીમશંકર ભુરજી.** આબુરોડ પાસે વેલાગરી. **બ્રાહ્મણ હંસરાજ વેજનાથ.** ગામ શીરોહી પાસે કાલંદરી. **મનમોહનદાસ કાશીદાસ.** પાંજરા પોળના માજી સેક્રેટરી. **ફકીરજી દાદાભાઇ ભાઠેના.** ખેતવાડી ચોથી ગલી ઘર નં. ૫૧ મુંબાઇ. **પટેલ ભીખાભાઇ પીતાંબરદાસ.** માર-

૪તીઆ વી... નવતાડ અમદાવાદ. **વાળંદ સના નરેજ.** મદનગોપાળની હવેલી. **શેખ ગુલામહમદ કાલુપુર** મોટી મકેરી વાડમાં. **ચીમનલાલ નગીનદાસ.** શાહપુર દોલતનો ખાંચો અમદાવાદ. **ભાવસાર શીવરામ છગનલાલ.** આસ્ટોડીઆ દેરડીની પોળ. **પારેખ સકરાભાઈ છોટાલાલ** મામુનાએકની પોળ. **ચાંદ નુરૂભાઇ. પટેલ મોતીલાલ કરશનદાસ** ગામ સુણાવ સ્ટેશન પેટલાદ. **રૂપાબાઇ ખરસેદજી** કામાના મહોલ્લામાં કોટ ગીસ્તાના ઘરમાં. **વ્રજલાલ નારણદાસ ક્ષત્રી.** ગીરગામ બેંકરોડ મુંબાઇ. **સોની ચમનલાલ બાપાલાલ.** હાજાપટેલની પોળમાં પાછીઆ પોળ દુકાન જાદાભગતની પોળ પાસે છીપાપોળ અમદાવાદ. **એરવડ ફરામજી બેરામજી** અહમદનગર, **છીપા અહમદ અલ્લાઉદ્દીન,** પાંચ પીંપળી અમદાવાદ. **તેહમીના હીરજીભાઇ ભાહેના**—ખેતવાડી—આઠમી ગલી—નવરોજજી ગોળવાળાના ઘરમાં ત્રીજે માળે. **એન. આર. પટેલ, પી. ડબલ્યુ. ઈન્સ્પેકટર.** બી. બી. સી. આઇ. રેલ્વે—ક્રોસલાઇન નં. ૩૪૧—૪૩ ગ્રાન્ટરોડ—મુંબાઈ **રૂસ્તમજી મન્ચેરજી પટેલ.** ફોરસરોડ, ગ્રાન્ટરોડ મુંબાઇ **છીપા અહમદ અલાદીન** ઠે. પાંચપીપળી—અમદાવાદ. **પટેલ કચરાભાઇ રણછોડદાસ બકરીવાળા,** ઠે. હરમાનની પોળ અમદાવાદ. **ચુનીલાલ દયારામભાઇ.** એસેમ્બ્લી લેન, દાદી શેઠ અગીઆરી મહોલા મુંબાઇ. **દામજી હીરજી** દાણાબંદર, લોખંડના જથા પાસે જાદવજી જેરામના માળામાં પોસ્ટ નં. ૩ મુંબાઇ. **તૈયબઅલી અબદુલહુસેન** સાલેભાઇ તૈયબજીના મુનીમ, જુને મોદીખાને.

Opinion of Asstt. Surgeon of King Edward Hospital of Indore.

King Edward Hospital
Camp Indore 6-1-1915.

My Dear Vaidya Raj,

I have great pleasure in acknowledging the pills you so very kindly sent to me for trial in cases of chronic Dirrahoea and emaciation.

I have given trial in a case in which I found the remedy quite successful where other ordinary medicines had failed after sufficient trial.

I think the medicine in question is worth trial, and it is wonderful how a patient can tolerate a large quantity of milk along with it.

I personally believe the medicine is very efficacious and shall be glad to put it on trial whenever necessary.

Yours sincerely

(Sd). S. H. Pandit L. M. & S.

Asstt. Surgeon.

ઇંદોરના [illegible]બ્લક હૉસ્પીટલના એસિ. સર્જનનો અમારી દવા માટે અભિપ્રાય.

સ્નેહી વૈદ્યરાજ મહાશય,

સંગ્રહણીના ઝાડા અને બદહજમી વિગેરે પેટના રોગો માટે જે ગોળીઓ મારા ઉપર મોકલવાની કૃપા કરી તેની પહોંચ હું ઘણા આનંદથી સ્વીકારૂં છું.

અમુક કેસમાં બીજી જ્યારે સાધારણ દવાઓ પૂરતી રીતે વાપરવા છતાં નિષ્ફળ નિવડી ત્યારે તે કેસમાં તમારી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી તે સંપૂર્ણ રીતે ફતેહમંદ નીવડી છે.

તમારી આ દવા ઉપયોગ કરવા લાયક છે, એમ મારૂં માનવું છે, અને તેની જોડે દરદી કેટલા મોટા મોટા પ્રમાણમાં દૂધ પચાવી શકે છે તે અજાયબ જેવું છે.

આ દવા ઘણી અસરકારક છે, એમ મને પોતાને ભરોસો છે, અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડશે, ત્યારે ખુશીથી તેને ઉપયોગમાં લઇશ.

ઇંદોર } **લી. સુદર્શન હરિરામ પંડીત.**
એલ. એમ. એન્ડ એસ. આસિસ્ટન્ટ સર્જન.
કિંગ એડવર્ડ હોસ્પિટલ છાવણી

મુંબઈના નામાંકિત પારસી ખાનદાન ગૃહસ્થ શેઠ ડોસાભાઈ હોરમસજી કામાના અંગ્રેજી સર્ટિફ્કેટનો તરજુમો.

તા. ૧૫-૧-૧૬.

સાહેબ,

મારાં ધણીઆણી લાંબા વખતથી ભયંકર સંગ્રહણીની બિમારી ભોગવતાં હતાં, તેમને તમારી દવાથી થોડાજ વખતમાં અજબ જેવો ફાયદો થયો છે. તમારી દવા શરૂ કરવા અગાઉ કેટલાક ડીગ્રીવાળા અને વિલાયત પાસ થઈ આવેલા, નામાંકિત ડાકટરોની દવાઓ કરી હતી. એક ડાકટરના મત પ્રમાણે દાંતના સડાને લીધે ઝાડાનું દરદ થયું છે, તે ઉપરથી બધા દાંતો ફોગટમાં કઢાવી નાંખ્યા, પણ કંઈ આરામ થયો નહિ. છેવટે તમારી દવાથીજ આરામ થયો, તેને માટે તમને હું મુબારકબાદી આપું છું.

તમારો વિશ્વાસુ

ડોસાભાઈ હોરમસજી કામા.

...ય જણાતા સંગ્ર...

ભલું ઇચ્છનારા

નિ:સ્વાર્થ ડાકટરો તથા વૈદ્યોને વિ



આપના દવાખાનામાં સંગ્રહણીનો કોઇ અસાધ્ય કેસ આવેલો અને કેટલાક ઉપચાર કર્યા પછી એમ જણાય કે તે સુધરવા સંભવ નથી, તો તેવા મરણના મુખમાં આવી પડેલા મનુષ્યના કલ્યાણ ખાતર એક ચિઠ્ઠી લખીને તેને મારા તરફ મોકલી આપવા લેશો, તો આપના હાથથી એક મોટું પરોપકારનું કાર્ય થશે, જેના બદલો ઇશ્વર આપને જરૂર આપશે.

આ કાર્યમાં પ્રભુ કૃપાથી મને જે ફતેહ સંપૂર્ણ રીતે મળી છે, તેની સત્યતા સદ્ગૃહસ્થોનાં સર્ટિફીકેટો ઉપરાંત, સંગ્રહણીના ગમે તેવા અસાધ્ય થઇ ગએલા કેસો આપ સર્વેની નજરે સુધારીને હું પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ કરી આપવા તૈયાર છું. માટે આપ મારા સ્વાર્થની ખાતર નહિ, પણ કેવળ સત્ય પ્રેમની ખાતર, આવા જનહિતના કાર્યમાં આપ સહાયભૂત થશો એમ હું આશા રાખું છું. ઉદાર દિલના પુરૂષો ખરું કામ કરી આપનાર તરફ ઉદાર ભાવથી જુએ છે, માટે **સુજ્ઞેષુ કિંબહુના** એજ વિનંતિ.

દોશીવાડાની પોળ
અમદાવાદ.
ભુલેશ્વરના તળાવ સામે
ત્રીજા ભોઇવાડાને નાકે
મુંબાઇ.

વૈદ્ય હરિશંકર લાધારામ દ્વિવેદી
સંગ્રહણી (ઝાડાનો રોગ). સુવારોગ અને ધાતુક્ષયના ખાસ વૈદ્ય.